

T.C.

KONYA NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARIN
SUÇLULUK UTANÇ VE AFFETMEYİ YORDAMASI**

Mehmet ASLAN

DOKTORA TEZİ

Danışman

Prof. Dr. Şahin KESİCİ

KONYA-2017



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Öğrencinin	Adı Soyadı	MEHMET ASLAN
	Numarası	128301053001
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Psikolojik Danışma ve Rehberlik
	Programı	Doktora
Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Suçluluk Utanç Ve Affetmeyi Yordaması	

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Öğrencinin imzası
(İmza)



DOKTORA TEZİ KABUL FORMU

Adı Soyadı	Mehmet ASLAN
Numarası	128301053001
Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Psikolojik Danışma ve Rehberlik
Programı	Doktora
Tez Danışmanı	Prof. Dr. Şahin KESİCİ
Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Suçluluk Utanç Ve Affetmeyi Yordaması

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Suçluluk Utanç Ve Affetmeyi Yordaması” başlıklı bu çalışma 26.../...5.../2017 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvanı, Adı Soyadı	Danışman ve Üyeler	İmza
Prof. Dr. Şahin Kesici	Danışman	
Doç. Dr. Bülent Dinçer		
Doç. Dr. Salih AKBAŞLI		
Doç. Dr. Hakan BOZCETİKLİ		
Yrd. Doç. Dr. Erkan ERKİ		

T.C.

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Öğrencinin	Adı Soyadı	Mehmet ASLAN
	Numarası	128301053001
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Psikolojik Danışma ve Rehberlik
	Programı	Doktora
	Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Suçluluk Utanç Ve Affetmeyi Yordaması

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün ilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Öğrencinin İmzası

T.C.

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

DOKTORA TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adı Soyadı	Mehmet ASLAN
	Numarası	128301053001
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Psikolojik Danışma ve Rehberlik
	Programı	Doktora
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Şahin KESİCİ
	Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Suçluluk Utanç Ve Affetmeyi Yordaması

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan *Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Suçluluk Utanç Ve Affetmeyi Yordaması* başlıklı bu çalışma 26/05./2017 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvanı, Adı Soyadı	Danışman ve Üyeler	İmza

ÖNSÖZ

Bu araştırmada Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Suçluluk Utanç Ve Affetmeyi Yordaması incelenmiştir.

Kendisinden çok şey öğrendiğim gerek akademik gerek kişisel, her konuda desteğini sonuna kadar hissettiğim ve ilişkinin ömür boyu devamını dilediğim danışmanım değerli hocam Prof. Dr. Şahin Kesici'ye özellikle teşekkürlerimi sunarım.

Doktora eğitimi boyunca kendilerinden çok şey öğrendiğim değerli hocalarım Prof. Dr. Erdal Hamarta, Prof. Dr. Coşkun Arslan ve Yrd. Doç. Dr. Barbaros Yalçın'a, her aşamadaki desteğini esirgemeyen ve yönlendirmesinden dolayı değerli hocam Doç. Dr. Bülent Dilmaç'a, tez savunmasına katılan değerli hocalarım Doç. Dr. Hasan Bozgeyikli, Doç. Dr. İsa Akbaşı ve Yrd. Doç. Dr. Erkan Efilti'ye teşekkürü bir borç bilirim.

Doktora ve tez sürecinde bana desteklerini esirgemeyen ve bana sabreden değerli eşim ile kızlarım Elif ve Ceyda'ya da teşekkür ederim.

Son olarak bu günlere gelmemde büyük pay sahibi olan aileme teşekkürlerimi sunar ve artık aramızda olmayan annem ve babamı da hayırla yad etmek isterim.

Mehmet Aslan

MAYIS 2017

T.C.
KONYA NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Öğrencinin	Adı Soyadı	Mehmet ASLAN
	Numarası	128301053001
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Psikolojik Danışma ve Rehberlik
	Programı	Doktora
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Şahin KESİCİ
	Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Suçluluk Utanç Ve Affetmeyi Yordaması

ÖZET

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile onların, suçluluk, utanç ve affedicilikleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Bu araştırmanın çalışma grubunu, eğitim fakültesinde öğrenim gören lisan öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu 282'si (%63.7) kız, 161'i (%36.3) da erkek olmak üzere, toplam 443 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplamak amacıyla "Kişisel Bilgi Formu", "Young Şema Ölçeği kısa form (YŞÖ-KF3) - Erken dönem uyumsuz şemalar Ölçeği", "Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği" ve "Heartland Affetme Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde, değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Tekniği uygulanmıştır. Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalarının suçluluk, utanç, gurur ve affediciliklerinin (Kendini, diğerleri ve durumu), tutumlarına ilişkin varyansının ne kadarını yordadığını ortaya koymak için çoklu regresyon analizinin, stepwise tekniği uygulanmıştır.

Bu araştırmayla elde edilen sonuçlara göre; enken dönem uyumsuz Şemalar ile suçluluk duygusu arasında yüksek ve orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler, enken dönem uyumsuz Şemalar ile utanç duygusu arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler, enken dönem uyumsuz Şemalar ile gurur arasında yüksek düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkiler, enken dönem uyumsuz Şemalar ile affetme (kendini, diğerlerini ve durumu) arasında yüksek düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkiler ortaya çıkmıştır. Elde edilen sonuçlar dahilinde tartışma ve önerilere ayrıntılı olarak deđinilmiŐtir.

Anahtar Kelimeler: Suçluluk ve Utanç, Affedicilik, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

T.C.

KONYA NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Öğrencinin	Adı Soyadı	Mehmet ASLAN
	Numarası	128301053001
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Psikolojik Danışma ve Rehberlik
	Programı	Doktora
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Şahin KESİCİ
	Tezin İngilizce Adı	The prediction of early Maladaptive schemas on guilt, shame and forgiveness in college students

SUMMARY

The primary aim of this research is to reveal the relationship between early maladaptive schemas and their guilt, shame and forgiveness of college students. Investigation sample of the study is comprised of students who are studying at education faculty. The sample of the study made up of 443 students of whom 282 students were female and 161 students were male. In this research, Personal Information Form, Young Schema Questionnaire Short Form (YŞÖ - KF3)-Early Maladaptive Schemas Scale, The Trait of Shame and Guilt Scale and Heartland Forgiveness Scale were used as data collecting tools. In the data analyzing process, Pearson Product Moment Correlation Technique was applied in order to determine the relationship between variables. The stepwise technique of multiple regression analysis was applied to reveal that how much variance of attitude of guilt, shame, pride and forgiveness of college students do their early maladaptive schemas predict. According to the results were obtained with this research, high and moderate positive significant correlations was found between early maladaptive schemas and feeling of guilt, high level positive

correlation was found between early maladaptive schemas and feeling of shame, high level significant negative correlation was found between early maladaptive schemas and feeling of pride, and high level negative correlation was found between early maladaptive schemas and forgiveness. Based on obtained results, discussion and suggestions were included in detail.

Key Words: Early Maladaptive Schemas, Guilt and Shame, Forgiveness

İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK SAYFASI	iii
DOKTORA TEZİ KABUL FORMU	iv
ÖNSÖZ	v
ÖZET	vi
ABSTRACT.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xii
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1.1. Araştırmanın Amacı	5
1.1.2. Alt Amaçlar	6
1.2. Araştırmanın Önemi.....	7
1.3. Tanımlar	7
İKİNCİ BÖLÜM.....	9
KURAMSAL ÇERÇEVE YAPILAN ÇALIŞMALAR	9
2.1. ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR.....	17
2.1.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Özellikleri	10
2.1.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kökenleri	10
2.1.3. Şema Alanları	12
2.1.4. Uyumsuz Başetme Biçimleri	17
2.1.5. Erken Dönem Uyumsuz Şemalarla İlgili Yapılan Araştırmalar	17
2.2. UTANÇ VE SUÇLULUK	23
2.2.1. Utanç.....	24
2.2.2. Suçluluk.....	30
2.2.3. Utanç ve Suçluluk İlişkisi.....	31
2.2.4. Utanç ve Suçlulukla İlgili Araştırmalar.....	41

2.3. AFFETME	42
2.3.1. Affetmenin İşlevi	44
2.3.2. Öz-Affediciliğin İncelenmesi	46
2.3.3. Affetme ile İlgili Yapılan Araştırmalar	49
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	54
YÖNTEM	54
3.1. Araştırma Modeli	54
3.2. Çalışma Grubu	54
3.3. Veri Toplama Araçları	54
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	54
3.3.2. Young Şema Ölçeği (YŞÖ-KF3) (Erken dönem uyumsuz şemalar Ölçeği)	58
3.3.3. Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği	58
3.3.4. Heartland Affetme Ölçeği	59
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi	57
3.4.1. Verilerin Toplanması	57
3.4.2. Verilerin Analizi	57
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	59
BULGULAR.....	59
BEŞİNCİ BÖLÜM	90
TARTIŞMA VE YORUM.....	90
ALTINCI BÖLÜM.....	98
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	98
6.1. Sonuçlar.....	98
6.2. Öneriler	102
KAYNAKÇA.....	104

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ile Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki.....	61
Tablo 2. Üniversite Öğrencilerinin Şema Ölçeği'nin Alt Boyutlarının, Suçluluk Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	63
Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ile Utanç Duygusu Arasındaki İlişki.....	66
Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Şema Ölçeği'nin Alt Boyutlarının, Utanç Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	68
Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ile Gurur Duygusu Arasındaki İlişki.....	70
Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin Şema Ölçeği'nin Alt Boyutlarının, Gururu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	72
Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ile Kendini Affedicilik Arasındaki İlişki.....	75
Tablo 8. Üniversite Öğrencilerinin Şema Ölçeği'nin Alt Boyutlarının, Kendini Affediciliği Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	78
Tablo 9. Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ile Diğerlerini Affedicilik Arasındaki İlişki.....	81
Tablo 10. Üniversite Öğrencilerinin Şema Ölçeği'nin Alt Boyutlarının, Diğerlerini Affediciliği Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	84
Tablo 11. Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ile Durumu Affedicilik Arasındaki İlişki.....	87
Tablo 12. Üniversite Öğrencilerinin Şema Ölçeği'nin Alt Boyutlarının, Durumu Affediciliği Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	90

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Şema Terapi yaklaşımı, Young ve çalışma arkadaşları tarafından farklı psikoterapi ekollerinin (bilişsel-davranışçı, bağlanma, Geştalt, yapılandırmacı ve nesne ilişkileri) kavramları ve teknikleri birleştirilerek yeni bir yaklaşım olarak ortaya konmuştur. Birçok psikolojik bozukluklarının tedavisi için uygun olan yaklaşımın, anksiyete, depresyon, yeme bozuklukları, yakın ilişkileri sürdürme problemleri, ilişki sorunları gibi bir çok sorunun tedavisinde çok fayda sağladığı kanıtlanmıştır (Ball ve Young, 2000; Spranger, Waller ve Bryant-Waugh, 2001; Waller, Shah, Ohanian ve Elliot, 2001; Glaser v.d. 2002; Welburn v.d. 2002; Harris ve Curtin, 2002; Ball ve Cecero, 2002; Young v.d. 2009; Jovev ve Jackson, 2004; Turner, Rose ve Cooper, 2005; Rijkeboer v.d. 2005; McGinn, Cukor ve Sanderson, 2005; Nordahl, Holthe ve Haugum, 2005; Sheffield, Waller, Emanuelli ve Murray, 2006; Cabiçimle, Prout, Marczyk, Shmidheiser, Yoder ve Howlett, 2007; Halvorsen, Wang, Richter, Myrland, Pedersen, Eisemann ve Waterloo, 2009; Cockram, Drummond ve Lee, 2010; Thimm, 2010). Yenilikçi ve bütüncül bir terapidir denilebilir. Kuramsal ve tedavi modelleri birleşerek pek çok konu harmanlanır.

Geleneksel bilişsel-davranışçı yaklaşım, karakteristik problemler yaşayan danışanların yanlıklarını çok rahat şekilde göstermektedir. Belirlenmiş bir prosedür vardır ve kuralları vardır. Bu kuralları uyulması gerektiğini ve uyulduğu takdirde yaşanmış olan semptomların azalacağına dair varsayımları bulunmaktadır. Tabi karakteristik danışanlar için bu sadece bir varsayım. Çünkü onların motivasyon ve yaklaşımları bir hayli farklıdır ve bu nedendendir ki verilmiş olan prosedürü ya anlamazlar ya da uyum gösteremezler. Ev ödevlerini yapmazlar ve büyük isteksizlikler gösterirler. Kendilerine yardımcı olacak bir şey öğrenmek ya da yapmak konusunda motivasyonları yokken, terapistten teselli beklemekte oldukça motive görünürler. (Young v.d. 2009).

Young, bilişsel-davranışçı terapidde çok fazla ‘tedavide başarısızlık’ gördüğü için bunun çözümlenmesinde başka yollar aramıştır. Ve çeşitli çözümler geliştirerek

bunların bir kısmını denemiştir. Bu araştırma ve çalışmaların neticesinde sistematik bir yaklaşım olarak şema terapiyi geliştirmiştir.

“Şema terapi, hastaya bağlı olarak kısa, orta ya da uzun dönemlerde uygulanabilir. Uyumsuz baş etme biçimlerine, terapist-hasta ilişkilerine, duygusal tekniklere, psikolojik problemlerin çocukluk ve ergenlik temellerini keşfetmeye oldukça fazla önem verilerek geleneksel bilişsel-davranışçı terapi genişletilebilir” (Young v.d. 2009).

Şema kavramının psikoloji bilimindeki geçmişi oldukça köklüdür. Bilişsel psikoloji alanında ayrıca öneme sahiptir. Psikoloji deki en yaygın kullanımlardan biri Piaget’in şema kavramıdır. Piaget çocukluk bilişsel gelişimini şemalarla açıklamaktadır.

Bilişsel psikoloji de şema problemlerin çözümlenmesinde ortaya çıkan yeni bilgilerin yorumlanması ve yorumların rehber biçiminde soyut bir şekilde zihince canlandırılması şekli de olabilir. Şemalar bilişsel planları da oluşturmaktadırlar. (Young v.d. 2009).

Bilişsel terapide ise Beck, ilk dönem eserlerinde şemalardan söz etmiştir (Beck 1967). Beck (1976) depresyona meyilli kişilerin bilişsel özelliklerini incelerken, bu kişilerin kendileri ve hayatlarıyla alakalı olumsuz tutum ve düşüncelerden oluşmuş bilişsel yapılara -şemalara- sahip olduğunu görmüştür. Kişilerin farkında varmadan aşırı genellenmiş ve katı ifadeler barındıran şemaları, belli stres durumlarıyla karşılaştıklarında aktifleşir ve doğrudan bireyin ne tür bir tepki vereceğini etkilerler (Clark v.d. 1999, Beck 1995). Bilişsel yaklaşım modeli içinde bulunan şemalar kişilerin duygusal ve davranışsal problemlerinin en önemli sebebi olarak görüldüğünden, daha sonraki dönemlerde araştırmacılar tarafından temel inançlar (core beliefs) olarak da isimlendirilmiştir. (DeRubies v.d. 2001).

Utanç ve suçluluk gibi negatif duygular insanların günlük yaşamlarında yaşadığı ortak duygulardır. İnsanlar bu duygulardan hoşlanmamalarına rağmen bu duyguların bireyler ve kurdukları ilişkiler kapsamında yararlı boyutları vardır. Bu durumla birlikte duyguların aşırı dozda ve kronik düzeyde yaşanması halinde birey sosyal ve duygusal uyum problemleri yaşayabilmektedir (Cirhinlioğlu, Güvenç, 2011).

İnsan ilişkilerinde diğer bireyleri rahatsız edici davranışlar sonucunda suçluluk ve utanç diye iki duygu ortaya çıkmaktadır. Bireyler bu duygulardan hareketle

rahatsızlık verici davranışlarını belirleyip düzenleyebilirler. Genel olarak suçluluk ve utanç birbirleri yerine kullanılmakla beraber farklı anlamları içeren iki kavramdır. Suçluluk, yapılan bir yanlış davranışın ya da hatanın sonucunda verilen bir cevap olarak görülebilir. Utanç ise mutsuzluk ve hayal kırıklığı gibi duygulara neden olmaktadır (Barasch, 2000).

Utanç ve suçluluk duyguları, hem bireysel hem de kişilerarası ilişki düzeylerine hizmet eden önemli duygulardır. Ahlaki duygulardan olan utanç ve suçluluk duygusu en özel ve mahrem konular arasında yer almaktadır. Bireyler yaptıkları hatalar sonucunda kendi özlerini yargırlar. Böylece, utanç ve suçluluk deneyimi kendi davranışlarımıza rehberlik eder.

Utanç ve suçluluk duyguları kendi içinde bağlantılıdır. Bu duygular aile ilişkileri ve diğer kişiler arası ilişkileri geliştiren önemli kavramlardır. Bu duygular ömür boyunca kişiler arası ilişkileri etkiler.

Son yirmi yılda affetmenin psikolojik açıdan incelenmesinde de önemli ilerlemeler kaydedilmiştir. Aynı zamanda zihin sağlığı alanlarında da kısmen sağlığa ve iyi oluşa potansiyel faydalarından ötürü sıcak bir gündem maddesi haline gelmeye başlamaktadır (Lawler-Row, Karremans, Scott, Edlis Matityahou ve Edwards, 2008). Affetme konusunda psikoloji yazınında bir çok araştırma ve bilgi elde edilebildiği gibi, aynı zamanda din ve felsefe disiplinleri de affetmenin lehine ve aleyhine görüşler ortaya koymaktadır (Cohen, Malka, Rozin ve Cherfas, 2006). Affetmek Yahudi, Hristiyanlık, İslam, Hinduizm ve Budizm'in önemli bir yönüdür ve sonuç olarak bu dinlerin inananlarının çoğu tavsiye edildiği özgün kutsal metinler vasıtasıyla affetmenin değerinden haberdardırlar. Affetme hem dinsel bir yapı hem de ilişki ve sosyal bir süreçtir. Her kültür ve dinsel gelenek, kendilikle, başkalarıyla, yeryüzüyle ve dünyayla olan ilişkilerdeki kırılmalardan ortaya çıkan acı ve travmayı idare etmek için belli süreçler yaratırlar (Marshall, 2014).

Psikoloji literatüründe affetmenin farklı birçok tanımı mevcuttur. Teorik olarak affetme suçluya yönelik olumsuz duygu-durumu ve davranışlardan zamanla olumlu duygu-durum ve davranışlara geçiş olarak kavramsallaştırılmaktadır (Enright, 1991). Myers, Hewstone ve Cairns (2009) nihai affetmeyi şu şekilde tanımlar; affetme intikam duygusunda küçülme, acı, öfke ve korku duygularının katartik ifadesinin kolaylaşmasıyla sonuçlanan hem duygusal hem bilişsel bir süreçtir. Affetme davranışını ortaya çıkaran süreçler suçluya yönelik negatif ve yıkıcı duyguları salıvermeyi, o kişiye yönelik daha insancıl tavır takınmayı, üzüntü ve dargınlık, aynı zamanda kendini suçlamayı bırakmayı içerir (Sandage, Jankowski, 2010). Marshall (2014) tarafından yapılan başka bir tanımlamaya göre ise; affetme öze, diğerleriyle, Tanrıyla, toplumla, yeryüzüyle ve dünyayla bozulan ilişkinin ortasında bir yol bulmak için tasarlanan bir süreçtir. Yaralanma ya da başkasını incitme deneyiminden mütevellit, affetme süreci katılımcılarını umutla ileriye taşıyan yeni davranışlar ve/veya tutumları onlara aksettiren başka bir açıklığa ve mekana davet eder. Affetme süreci duygusal, ruhsal ve fiziksel şiddetin vuku bulduğu anlarda ortaya çıkan hasarı parçalar ve ilişkilerin gelecekte tekrar kurulabilmesi için bir yol sunar. Fakat bu sürecin açıklaması sanıldığı kadar kolay değildir. Affetme çalışmasının zorluklarından biri doğrusal olmamasıdır. Her ne kadar süreç içerisinde önceden kestirilebilir duygu ve hareketler olsa da gerçek hayatta nitelik olarak doğrusal yollardan nadiren işlevini yerine getirir ve çalışır. Bazı vakalarda affetme süreci kolayca ilerlerken, derin duygusal ve fiziksel yaralanmaların olduğu durumlarda hatta bu duruma maruz kalan kişilerin sayısı çok fazla olduğunda affetme süreci tahmin öngörülemez fakat faydalı şekillerde başlayabilir ve durabilir. İnsanlar affetme sürecinden farklı hızlarda geçerler ve bu süreçte insanların kendilerine ve bağlantılı oldukları kişilere yetişebilmeleri için zamana ihtiyaçları vardır. Bazıları öfke ve acı içinde daha fazla zaman harcarken bazıları ileriye bakabilmek ve ilerleyebilmek için daha fazla zaman harcarlar.

Worthington ve arkadaşları (2010) iki farklı bağışlamadan söz ederler –kararsal ve duygusal bağışlama, ve ikisi de içsel süreçleri barındırır. Kararsal affetme bilişsel boyutta suçluya daha çok olumlu daha az olumsuz davranmaya niyet etmektir. Her ne kadar affetme kararı verilmiş olsa da olumsuz duygular yaşanmaya devam edebilir. Yani mağdurun kötü hissetmeye devam edebileceğini kabul etmesi fakat bunun davranışlarına yansıtılmaya karar vermesidir. Duygusal olarak affetme,

affetmeyi engelleyen duyguları diğer yönelimli ve pozitif duygularla örneğin empati ve sempati ile değiştirme sürecidir. Kararsal affetmenin duygularda dolayısıyla davranışlarda ve duygusal olarak affetmenin duygu ve gdlerde yapıcı değişimleri besleyebileceği bunun da davranışta değişimleri sağlayacağı varsayılmıştır.

Bir başkasını affetmeme davranışının ise ifade şekilleri farklı şekillerde ortaya çıkar. İntikam peşinde olma, kaçınma, sakınmak ve kin gütmek şeklinde olabilir. Tüm bu tarz davranışlar kişiler ve gruplar arasında soğumaya ve artan bir şekilde ilişkinin ve çalışma ortamının bozulmasına neden olabilir. Affetmemenin yakıtı acı, kinci, kızgın ve mutsuz uzun uzadıya dşnmelerdir ki bunlar çözümlenemeyen kısır bir döngüye dayanak oluşturur (Cleary, Horsfall, 2014)

1.1. AMAÇ

1.1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, niversite ğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalarının onların, suçluluk, utanç ve affediciliklerini yordayıp yordamadığını ortaya koymaktır.

Araştırmanın temel amacına ulaşabilmek için aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır:

1.1.2. Alt Amaçlar

1. Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile suçluluk duygusu arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları, suçluluk duygusunu yordamakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile utanç duygusu arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları, utanç duygusunu yordamakta mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile gurur duygusu arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları, gurur duygusunu yordamakta mıdır?
7. Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile kendini affedicilik arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
8. Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları, kendini affediciliği yordamakta mıdır?
9. Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile diğerlerini affedicilik arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
10. Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları, diğerlerini affediciliği yordamakta mıdır?
11. Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile durumu affedicilik arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
12. Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları, durumu affediciliği yordamakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Suçluluk, Utanç ve Affetme ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar arasındaki ilişkiyi araştıran veya hangi uyumsuz şemaların bu çok önemli duyguları yordadığını doğrudan araştıran çalışmalara rastlanmamıştır. Dolayısıyla yapılan bu araştırmanın neticeleri uygulama açısından ve kavramsal açıdan faydalı olacaktır.

Çalışmadan elde edilen bulguları;

1. Uyum sorunu yaşayan bireylerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları belirlenerek, Uyumsuz şemalarla ilgili çeşitli eğitim çalışmaları düzenlenebilir.
2. Rehber öğretmenlere ve Psikolojik danışmanlara uyumsuz şemalarla ilgili çeşitli eğitimler verilebilir.
3. Araştırma psikoterapi ve psikolojik danışma çalışmaları açısından da önemlidir. (Affetme, suçluluk ve utanç gibi çok önemli ve yoğun duygular seanslarda sık sık karşılaşılan konulardandır.)
4. Araştırmadan çıkan sonuçların gerek uygulayıcılara gerekse araştırmacılara katkı da bulunacağı ve yol göstereceği düşünülmektedir

1.3. Tanımlar

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar: Çocukluk evresi boyunca gelişerek, olumsuz duygu, anı, biliş ve bedensel duyumlar neticesi oluşur. kişinin kendisine yönelik ve başkalarıyla olan ilişkilerinde, hayat boyu süren, genellikle uyum bozucu ve yıkıcı etkileri olan, işlevsel olmayan bilişsel ve duygusal örüntülerdir (Young v.d. 2009).

Suçluluk: Hukuken ya da dinen yasaklanmış ya da ahlaki olarak ayıp görülen bir şeyin yapıldığı, toplumun ahlak kurallarının ya da kişinin bireysel standartlarının ihlal edildiği düşüncesinin oluşturduğu rahatsızlık ve pişmanlık duyguları şeklinde açıklanabilir (Budak, 2003).

Utanç: Utanç; kabul görmeme, bir işte başarısız olma ve hüsrana uğrama durumlarında ortaya çıkar ve bireyin kendini yetersiz, güçsüz, eksik ve çaresiz hissetmesine neden olur. Bununla yetinmeyip bireyin kişiliğine benliğine karşı bir tehdit oluşturur. Birey kendini diğer insanlar tarafından küçük görülüyormuş gibi hisseder ve özsaygısını yitirir. Bütün bunların sonunda gözden kaybolmak ister. (Lewis, 1971; Zarem, 2006).

Affetme: Affetme, bireyin kusurlu olan tarafa karşı beslediği intikam duygusundan ve diğer olumsuz duygulardan kendi rızasıyla ve hiçbir karşılık beklemeden vazgeçmesi ile alakalı bilişsel bir karar verme eylemi olarak tanımlanabilir (DiBlasio,1997)

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE YAPILAN ÇALIŞMALAR

Bu bölümde problemin değişkenlerini oluşturan kavramların kavramsal ve kuramsal yapısı açıklanmaya çalışılmıştır. İlk önce “Erken Dönem Uyumsuz Şemalar” açıklanmış akabinde “affetme” sonrada “suçluluk ve utanç” konuları kuramsal olarak açıklanmıştır.

2.1. ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR

Young, en başında toksik çocukluk deneyimlerinden yararlanarak ortaya çıkan şemaların pek çok psikolojik rahatsızlığın temelini oluşturduğuna dair hipotezini geliştirdi. Bu fikirlerini açıklamak için şemaların bir alt kümesi olarak “erken dönem uyumsuz şemalar” kavramını tanımladı (Young v.d. 2009).

Erken dönem uyumsuz şemaların tanımında aşağıdaki özellikler bulunmaktadır.

Genel ve yaygın bir tema ya da örüntüdür.

Anılardan, bilişlerden, duygulardan ve bedensel duyulardan oluşur.

Çocukluk ya da ergenlik dönemi boyunca gelişir.

Bireyin hayatı boyunca karmaşıklaşır.

Bir bireyin kendi ve başkalarıyla ilişkilerini dikkate almaktadır.

Önemli bir seviyeye kadar işlevsizdirler.

Özetle erken dönem uyumsuz şemalar, bireyin erken dönem gelişiminde başlayan ve hayatı boyunca tekrar eden yıkıcı bilişsel ve duygusal örüntülerdir. (Young v.d. 2009).

Erken dönem uyumsuz şemalar; otomatik ve alışlagelmiş bir biçimde devam eden, etkilerinin farkında olmadığımız şemalardır. Birey hayatını ve insanlarla ilişkilerini nasıl etkilediğini çoğunlukla fark edemez. Fark etse, yani bu düşüncelerin hayatını olumsuz olarak etkilediğini anlasa bile bunları kolay kolay değiştiremez.

Bu konuda kendini çaresiz hisseder ve sonuç olarak çoğu kişi yanlış şemalarla yaşamaya devam eder.

2.1.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Özellikleri

Şemalar, genel itibariyle çocukluk dönemi ile ergenlik döneminde yaşanan bazı örseleyici olaylarla biçimlenen, uyumlu veya uyumsuz da olabilen bireyin yaşam deneyimlerinin anlam kazanması amacıyla düzenlenmiş prensipler olarak tanımlanmaktadır. (Young v.d. 2009).

Bununla birlikte şemaların kesinlikle çocukluktan gelme olduğu şeklinde bir şey söylenemez. Birey aslında herhangi bir çocukluk travması yaşamadan da kendinde uyumsuz bir şema oluşturabilir. Yani çocukken bütün kötülüklerden korunmuş ve muhafaza edilmiş olabilir. Ayrıca bütün şemalar travma sonucu olmamasına rağmen tamamı yıkıcı etki gösterebilir. Çocukluk gerçeklik açısından bakıldığında en rahat şekilde şema oluşturmaya başlama dönemidir.

Şemalar sadece bireylerin içsel dünyaları sonucunda ortaya çıkmamıştır. Ebeveynlerin davranışlarından da çıkmış olabilir. Sert ebeveynler çok serbest umursamayan ebeveynler ve pek çok farklı ebeveyn tutumları sonucunda çocukta oluşan erken uyumsuz şemalar olabilir.

Şema bütün bireylerce kendi yarattıkları şekilde bilinir. Acı çekmeye neden olmasına rağmen “tanıdık” hissi verebilir. Doğru olarak hissedebilir. İşte bu yüzden şemaları değiştirmek zor olmaktadır. (Young v.d. 2009).

2.1.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kökenleri

Çekirdek Duygusal İhtiyaçlar

Bebeklik ve çocukluk dönemlerinde insanlar savunmasız ve çaresizdirler. Bireylerin psikolojik olarak sağlıklı bir şekilde gelişmesi için, bazı temel ihtiyaçlarının karşılanması gerekir. Esas görüş aslında çocukluktan kalan temel duygusal ihtiyaçların karşılanmaması olarak öne çıkar. Young, çocukluk döneminde

karşılanması beklenen beş evrensel ihtiyaçtan bahsetmiştir. Bahsedilen bu evrensel temel ihtiyaçlar şunlardır:

Başkalarına güvenli bir şekilde bağlanma
 Özerklik, yetkinlik ve pozitif bir kimlik algısı
 İhtiyaç ve duyguların özgür bir biçimde ifadesi
 Spontanlık ve oyun
 Gerçekçi limitler ve öz denetim

Yukarıda verilmiş olan inançların evrenselliğine inanılmaktadır. Kimisinde daha ağır basan kimisinde daha az olan bu inançlar aslında hayatımıza yön veren inançlar olduğunu ifade edebiliriz (Young, 1990).

Erken Dönem Yaşam Deneyimleri

Birinci temel olarak toksik çocukluk deneyimleri görülmektedir. Çok ağır ve güçlü erken dönem uyumsuz şemalar oluşturan çocukta o çocukluk döneminde de ortaya çıkan sorunlar olabilmektedir. Bazen ise katlanarak ergenlik döneminde ağır bir şekilde ortaya çıkmaktadır (Kagan, Reznick ve Snidman, 1988). Aileleriyle yaşayış biçimlerinden aralarında iletişime bakıldığında büyük bir dram olduğu söylenmektedir. Yeni çevrelerde yaşamayı öğrenen birey, yeni kültürler, arkadaşlar, öğretmenler, ebeveynler tanıdıkça şemaların gelişimine neden olabilirler.

Young ve arkadaşlarına (2009) göre uyumsuz şemaların gelişme nedenleri şunlardır;

Bunlar nedenler dört başlıkta incelenebilir:

İhtiyaçların engellenişi: Çocukların temel ihtiyaçları karşılanmadığı zaman ve sevgi gösterilmediği zaman çocuklar hayal kırıklığı yaşarlar. Bu hayal kırıklığı sonucunda da uyumsuz şemalar baş göstermeye başlar.

Travmatizasyon ya da kurban olma: Çocuklar zarar gördüklerinde, istismar edildiklerinde ya da doğal afetler gibi travmatik olaylarla karşılaştıklarında uyumsuz şemalar oluştururlar.

Aşırı korunma: Aşırı hoşgörü gösterilen ya da aşırı koruyucu davranılan çocukların özerklik duygusu gelişmez ve kendilerini kontrol edemezler. Bunun sonucunda da uyumsuz şemalar oluşmaya başlar.

Seçici içselleştirme ya da önem verdiği kişilerle özdeşleşme: Çocuklar ebeveynlerinden gördükleri ile duygu, düşünce, deneyim ve davranışları örnek alırlar. Örneğin bir anne cezalandırıcı ve otoriter bir şekilde çocuğuna davranıyorsa çocuğunda da kendi kendini cezalandırma ve otorite kurma davranışları gelişebilir (Edwards, 2013).

Duygusal Mizaç

Pek çok faktör erken dönem uyumsuz şemalarda etkisini gösterir. Bunlardan biri de çocuğun kendi içinde yarattığı mizacıdır. Her çocuk benzersiz bir mizaç oluşturur ve ebeveynler bunları geç fark etmektedir.

2.1.3. Şema Alanları

Young (2009), tarafından uyumsuz şemalar beş alan ve onsekiz altbaşlık olarak sınıflandırılmıştır. Böylelikle şema alanları olarakta adlandırılan onsekiz tane şema oluşmuştur. Bu şemalar giderilmemiş duygusal ihtiyaçların gereksinimlerinden dolayı ortaya çıkmıştır.

I.Ayrılma Ve Dışlanma (Reddedilme) Alanı

1.Terk Edilme /İstikrarsızlık:

Duygusal anlamda tutarsız ve istikrarsızdırlar. Çeşitli öfke parlamaları yaşarlar. Hayatındaki insanların bir şekilde kendisini terk edeceği ya da ölecekleri yönünde bir inançları vardır.

2.Güvensizlik/Suistimal edilme:

Diğer insanların bir şekilde kendilerine zarar vereceği, istismar edeceği, aldatacağı, yalan söyleyeceği, kullanacağı yani bir şekilde kandırıp ondan faydalanacağı inançları vardır.

3.Duygusal Yoksunluk:

Bireyin gayet normal bir seviyedeki duygusal beklentilerinin çevresindeki insanlarca anlaşılmayacağı ve karşılanmayacağı inançları vardır. Empati, korunma ve ilgi yoksunluğuda burada ele alınır.

4.Kusurluluk/Utanç:

Bu bireyler kendilerini eksik, kötü, değersiz, yararsız olarak görme ve diğer insanlarca itici şekilde görülme inancına sahiptirler. Bundan dolayı da en küçük eleştirilere karşı bile aşırı duyarlılık, güvensizlik sorunları ve utanç sıkça yaşanır.

5.Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma:

Bu şemadaki bireyler kendilerini insanlığın geri kalanından farklı görürler, böylelikle hiçbir grup veya toplumun parçası olamazlar.

II. Zedelenmiş Özerklik ve Performans Alanı

6.Bağımlılık/Yetersizlik:

Bu şeması baskın bireylerde başkalarından herhangi bir destek almadan kendi sorumluluklarını yerine getiremeyecekleri ve hayatlarını tek başlarına sürdüremeyecekleri inancı vardır.

7.Hastalıklar ve zarar görme karşısında Dayanıksızlık:

Bu bireylerde herhangi bir günde mutlaka bir felaketin meydana geleceği ve ondan korunamayacağı inancı vardır. Bunun için yaşadıkları aşırı abartılı bir korkuları vardır.

8.Yapışıklık/İç içelik:

Tamamen bireyleşememe ya da normal sosyal gelişim pahasına biriyle ya da önem verilen kişilerle aşırı duygusal ilgi ve yakınlık içerisinde olurlar.

9.Başarısızlık:

Bu uyumsuz şeması baskın olan bireyler başarısızlık ya da başarı alanlarında yaşitlarına oranla yetersiz olma veya başaramayacağı inancını taşırlar.

III. Zedelenmiş Sınırlar Alanı**10.Hak Görme/Büyüklenmecilik:**

Bireyin diğerlerinden üstün olduğu ve birtakım özel ayrıcalıklara sahip olduğu inancıdır.

11.Yetersiz Öz denetim (öz disiplin):

Bu uyumsuz şeması etkin olan kişiler, bireysel hedeflerine varmak adına yeterli bir öz denetimleri yoktur. Karşılarına çıkan engellere karşı tolerans düzeyleri oldukça düşüktür.

IV. Başkalarına Yönelimlilik Alanı**12.Boyun Eğicilik:**

Bu uyumsuz şeması etkin olan kişiler zorlandıklarında kontrolünü başkalarına teslim ederler. Bu uyumsuz şemanın en temel işlevi, öfkeden kaçma, terk edilmekten kaçınma veya tepki almaktan çekinmedir.

13.Kendini Feda:

Bu uyum bozucu şeması etkili olan bireyler, kişisel memnuniyetleri uğruna diğer insanların ihtiyaçlarını giderirler. böylelikle ihtiyaç sahibidiye bilinen insanlarla duygusal bağ kurmak, özsaygı kazanabilmek, varsa eğer suçluluk hissinden kurtulmak, diğer insanları sıkıntılardan korumak maksadıyla yaparlar.

14.Onay Arayıcılık/Tanınma Arayıcılık:

Bu şeması baskın olan bireyler güvenli ve “gerçek kendilik” duygusu geliştirmek yerine diğer insanlardan onay almaya ve onlar tarafından tanınmaya daha fazla değer verirler.

V. Aşırı Tetikte olma ve Baskılama/Ketleme Alanı

15.Olumsuzluk/Karamsarlık:

bu şeması etkin olanlar hayatının iyi giden olumlu yada iyimser taraflarını görmezden gelirken, olumsuz olabilecek yönlerine abartılı odaklanma vardır. Genel olarak durumun daha kötüye gideceğine dair ciddi bir inanç vardır.

16.Duygusal Baskılama/Ketleme:

Bu şema kendiliğinden meydana gelen eylemleri, duyguları ve iletişimlerini engellemesiyle bilinir. Bunu yapma sebebi de çoğunlukla dürtü kontrolünü kaybetmemek ve eleştiriden korunmak içindir. Soğuk, çabuk sıkılan ve geri çekilen kişiler olarak bilinirler.

17.Yüksek Standartlar/AşırıEleştiricilik:

Kınanma ve utançtan kaçınmak için benimsenmiş yüksek standartları karşılamayla çalışmak zorunda kalma inancına sahiptirler. Bu şeması baskın bireyler hem kendilerine hemde diğerlerine karşı genel itibariyle aşırı eleştiri ve baskı uygulamalarıyla bilinirler.

18.Cezalandırıcılık:

Bu bireyler hata ya da yanlış yaptıklarında çok sert cezalandırılmaları gerektiği inancına sahiptirler. Kendi bireysel ölçülerini karşılayamayan insanlara karşı öfkeli ve aşırı hoşgörüsüz olabilirler. (Young v.d. 2009)

2.1.4. Uyumsuz Başetme Biçimleri

Bireyler ortaya çıkan bu uyumsuz şemalarla baş etme biçimleri geliştirirler. Böylece şemalardan kaynaklanan şiddetli ve baskın duyguları yaşamak zorunda kalmazlar. Şema ortaya çıkan davranışı yönetir. Aslında başlıca baş etme biçimleri davranışsal olmasına rağmen hastalar pratikte bilişsel ve duyuşsal baş etme biçimlerini kullanmada ve başarmada daha etkilidirler.

Üç tür Uyumsuz Baş Etme Biçimi bulunmaktadır.

Erken dönem uyumsuz şemalara karşı üç uyumsuz başetme biçimi bulunmaktadır. Bütün organizmalar herhangi bir tehditte karşı üç temel tepki göstermektedir: savaş, kaçış, hareketsiz kalma. Bu da şemalara karşı üç uyumsuz başetme biçimine karşılık gelir.

Aşırı telafi

Kaçınma

Teslim olma (Young v.d. 2009).

1.Şemaya Teslim Olma

Hastalar şemaya teslim olurlarsa onlara uyum sağlarlar. Hastalar ondan kaçınmaya ya da herhangi bir savaş çıkarmazlar. O şemanın her zaman gerçek olduğunu kabul görürler. Çocukluktan kalma bu şemalar teslimiyetler beraber yetişkinlik döneminde de büyüyerek kabul eder ve bu şekilde yaşamaya devam ederler.

Bu şekilde olan hasta kişiler hayatları boyunca duygularını yoğun yaşarlar ve her zaman duyguları ön planda olur. Hayatlarına aldıkları kişiler ise “incitici ebeveynler” olarak gözümüzünde canlandırdığımız kişiler olur. Şemalarla ve çevreyle hasta daha da zarar görmekten kendini alıkoyamaz. (Young v.d. 2009).

2.Şemadan Kaçınma

Baş etme olarak kaçınmayı kullanan hastalar aslında hayatlarını düzenlemeye çalışanlardır. Böylece şema hayatlarında asla aktif halde olmamaktadır. Şema hiç bir zaman varolmamış gibi farkında olmadan yaşarlar. Şemayı düşünmekten sürekli

olarak kaçınırlar. Duygular herhangi kötü bir durumda ortaya çıktığından hemen geri plana atmak için tepki geliştirmişlerdir. Aşırı derecede içebilirler, uyuşturucu kullanabilirler, rastgele cinsel ilişkide bulunabilirler, aşırı yemek yerler, kendilerini yıpratıcı derecede temizlik yaparlar. Başkaları ile ilişkilerde normaldirler. Hassas üzücü durum ve ortamlardan uzak dururlar. Terapi sürecinden de kaçınırlar. Duygularını ifade etmek istemezler.

3.Aşırı Telafi

Aşırı telafiyle hastalar şemalarla savaşırlar. Şema oluştuğu zaman ki çocuk zamanlarından olduğunca farklı davranmaya çalışırlar. Eğer çocuklar değersiz olduklarını düşünüyorlarsa erişkin olduklarında kesinlikle kendilerini mükemmel olarak gösterirler. Ya da tam tersi de olabilir. Çocukken eğitici bir şekilde iseler büyüdüklerinde çok fazla ters ve umursamaz olabilirler. Şema ile yüz yüze geldiklerinde karşı saldırı da bulunabilirler. Dıştan görüşte aslında bir hayli ağır kendilerine güvenen ve emin halleri vardır. Fakat aslında içten içe şemanın patlamasından korkarlar.

Bu şekilde bakıldığında aslında aşırı telafi, iyileştirici bir etken olarak görünmektedir. Fakat sürekli saldırı halinde sürekli olanın tersi davranışlar göstermeleri iyileştirici faktörleri ortadan kaldırmıştır. Bir kaç tane tanı koyma da ve iyileştirici etki de yardımıda bulunmuştur bu baş etme yöntemi. Narsist hastalar bu başlığa doğru örnek olmaktadır (Young ve Brown, 1990).).

2.1.5. Erken Dönem Uyumsuz Şemalarla İlgili Yapılan Araştırmalar

Ülkemizde erken dönem uyumsuz şemalarla ilgili sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır.

Çakır (2007) Anti sosyal kişilik bozukluğunun (AKB) altında yatan erken dönem uyumsuz şemaları araştırmış ve Young ve arkadaşları (2009) ile tutarlı sonuçlara ulaşmıştır. En temelde, erken dönem uyum bozucu şemaların çeşitli psikolojik problemlerle, özellikle de AKB ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Çalışmada AKB grubunun karşılaştırma grubuna göre boyun eğcilik, duygusal yoksunluk, ayrıcalıklılık, duyguları bastırma, terk edilme, iç içelik,

güvensizlik/suiistimal edilme, karamsarlık, cezalandırılma/kusurluluk, yetersiz özdenetim ve başarısızlık şemalarında daha yüksek puanlar almışlardır.

Konukçu, Akkoyunlu ve Türkçapar (2013) çalışmasında depresyondaki bayanların iç içe geçmişlik/gelişmemiş benlik şeması dışında tüm şema alanlarında puanları kontrol grubundakilerden yüksek bulunmuştur. İki grup arasındaki en büyük farkın olduğu şema alanları ise, duygusal yoksunluk, karamsarlık, terk edilme ve kararsızlık ve de başarısızlık şemaları olarak bulunmuştur.

Kaya (2010)'nın 20-48 yaş aralığındaki yetişkin örnekleminde yaptığı araştırmada, çocuklukta evresinde yaşanan travmatik deneyimlerin uyumsuz şemalarla ilişkili olduğu, bu uyum bozucu şemaların da bireylerarası ilişkilerde olumsuz iletişim biçimlerinin benimsenmesinde önemli bir role sahip olduğu anlaşılmıştır.

Çeri (2009) Vajinismus tanısı almış olan bayanlar ve eşleriyle bu sorunu yaşamayan grubun karşılaştırılması için yaptığı araştırmada duyguların bastırılması, bağımlılık, istenilmeme/yetersizlik, güvensizlik/suistimal edilme, fedakarlık, iç içe geçme, kendini kontrolde yetersizlik şemaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Vajinismus tanısı almış eşlerin ifade edilen şema puanları diğer gruba göre daha yüksek bulunmuştur.

Özbaş ve arkadaşlarının (2012) yaptıkları araştırmada üniversite giriş sınavlarına girecek adayların durumluk kaygı puanları ile diğerleri yönelimlilik, zedelenmiş otonomi, kopukluk ve reddedilmişlik arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulmuştur. Sürekli kaygı ile de diğerleri yönelimlilik, kopukluk ve reddedilmişlik arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur.

Yurtdışında yapılan araştırmalar ise hem daha fazla hemde daha eskiye dayanmaktadır.

Depresyon (Welburn v.d. 2002; Waller, Shah, Ohianaon ve Eliot, 2001; Glaser v.d. 2002; Lee v.d. 1999; Rijkeboer v.d. 2005; McGinn, Cukor ve Sanderson, 2005; Halvorsen, Wang, Richter, Myrland, Pedersen, Eisemann ve Waterloo, 2009; Harris ve Curtin, 2002), kaygı bozuklukları (Glaser v.d. 2002, Welburn v.d. 2002; Rijkeboer v.d. 2005; Lee v.d. 1999), travma (Cockram, Drummond ve Lee, 2010), yeme bozuklukları (Waller, Shah, Ohanian ve Elliot, 2001; Spranger, Waller ve

Bryant-Waugh, 2001; Turner, Rose ve Cooper, 2005; Sheffield, Waller, Emanuelli ve Murray, 2006), madde bağımlılığı (Ball ve Young, 2000; Ball ve Cecero, 2002) kişilik bozuklukları (Nordahl, Holthe ve Haugum, 2005; Thimm, 2010; Jovev ve Jackson, 2004) kendini yaralama davranışı (Cabiçimle, Prout, Marczyk, Shmidheiser, Yoder ve Howlett, 2007) model çerçevesinde üzerinde çalışılan konulardan bir kısmıdır.

Young (1999) erken dönem uyum bozucu şemalarla depresyon, anksiyete ve benzeri semptomlar arasında ilişki olduğunu savunmuştur. Bu ilişkiyi belirleyebilmek için Young Şema Ölçeği ile çok sayıda çalışma yapılmıştır. Anksiyete ve Depresyon konusunda yapılan araştırmalara bakılacak olursa; Welburn ve arkadaşlarının (2002) yaptığı araştırmada beş uyumsuz şemanın anksiyeteye ilişkisi olduğu görülmüştür. Bunlar: Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Terk edilme, Başarısızlık, Duygusal Yoksunluk ve Kendini Feda şemalarıdır. Anksiyetenin en önemli belirleyici uyumsuz şeması ise Tehditler Karşısında Dayanıksızlık'dır. Depresyonla en çok ilişkili uyumsuz şema ise Yetersiz Özdenetim ve Terk edilme şemaları olduğu görülmüştür. Araştırmacılar ayrıca Güvensizlik/ suiistimal edilme şemasının, paranoya ile ilişkili en temel şema olduğu belirtmişlerdir. Paranoya ile ilişkili diğer şemalar ise Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık şemalarıdır. Calvete ve arkadaşları (2005) depresyonun Kusurluluk, Başarısızlık, Kendini Feda şemalarıyla ilişkili olduğunu, Terk edilme/istikrarsızlık, Boyun Eğicilik, Başarısızlık şemalarının ise anksiyeteyi yordadığını belirtmişlerdir. Glaser ve arkadaşları (2002) Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ve Terk edilme şemalarının depresyon ve anksiyete belirtilerinin önemli bileşenleri olduğunu görmüştür.

Blisset ve çalışma arkadaşlarının (2006) yaptığı araştırmada lisans eğitimine devam eden öğrencilerin erken dönem uyumsuz şemaların, anne-babalarıyla ilişkilerinin kalitesini nasıl etkilediği incelenmiştir. Çalışma sonunda bulunan sonuçlar duygusal yoksunluk, aşırı iç içe geçmişlik, yetersiz öz-kontrol, güvensizlik/kötüye kullanılmışlık ile ilişkili şemaların özellikle anneleriyle olan ilişkilerinin kalitesini büyük oranda olumsuz etkilediğini belirtmektedir. Terk edilmişlik, duygusal yoksunluk ve Güvensizlik /kötüye kullanılmışlık şemalarının ise

babalarıyla olan ilişkilerinin doyumunu ve niteliğini aşağı seviyelere çektiği anlaşılmıştır.

Thimm (2010) ise çalışmasında Erikson'un psikososyal gelişim kuramındaki sekiz gelişim döneminde bireyin yapması beklenen gelişim görevlerinde elde edilen başarının uyum bozucu şemalara ne seviyede bağımlı olduğunu araştırmıştır. Young tarafından işlenen bütün uyumsuz şemaların hepsinin de gelişim dönemlerinde yerine getirilmesi beklenen görevleri ciddi seviyede yordadığı anlaşılmıştır. Aralıklı takip çalışmasının da olduğu çalışmada uyumsuz şemalardaki azalmaların gelişimsel görevlerin çözümlenmesine ciddi seviyede olumlu etkisi bulunduğu anlaşılmıştır.

Yapılan bir başka çalışmada ise bireylerde erken dönem uyum bozucu şemaların varlığının aile içindeki olumsuz ortam ile ve anne-babanın ebeveynlik tutumları ve tarzlarıyla çok yakın ilişki içinde bulunduğunu görülmüştür (Cukor, 2004).

Sosyal fobi tanısı alan bireylerin normal kontrollerle birbirleriyle karşılaştırma yapıldığı bir diğer araştırmada, sosyal işlevsellikte çeşitli sorunlara karşılaşılan bireylerden oluşan gruptaki kişilerin hak etmişlik, yüksek standartlar, güvensizlik /kötüye kullanım, duygusal yoksunluk şemalarından çok yüksek puanlar elde ettiği saptanmıştır (Pinto- Gouveia v.d. 2006).

A.B.D.'de iş yaşamındaki tükenmişlik ile uyumsuz şemalar arasında bulunan ilişkinin incelendiği bir çalışma yapılmış. Araştırmada uyumu bozucu şemaların, okullarda öğretmen olarak çalışanların mesleki tükenmişlik durumlarını doğrudan ve ciddi seviyede yordadığı anlaşılmıştır. Araştırmada yüksek standartlar şemasının tükenmişliği ölçmek için kullanılan ölçme aracının alt ölçeklerinden Duygusal Tükenmişlikle ilişkili olduğu bulunmuştur. (Rittenmeyer, 1997)

ABD'de 305 lisans öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada, espri tarzıyla erken dönem uyum bozucu şemaların ilişkileri incelenmiştir. Çalışmanın neticeleri uyumsuz şemaların hepsinin, bireyin kendisini duygusal olarak daha stresli hissettiği olay ve durumlarla başa çıkmasını kolaylaştıran yapıcı espri yapma tarzıyla negatif

yönlü ve bireyi zor duruma düşüren espri tarzıyla da pozitif yönlü ilişki gösterdiği neticesi bulunmuştur (Dozois v.d. 2009).

Fiziksel şiddet ve cinsel saldırganlıktan dolayı ceza almış hükümlülerin normal insanlarla karşılaştırılmasında hem fiziksel hem de cinsel saldırganlık türünde, uyumsuz şemalarla ilişkisinin olduğu görülmüştür. İki saldırganlık türündeki gruptaki hükümlülerin bu türden bir suça karışmamış insanlardan oluşan control grubuna nazaran uyum bozucu şema puanlarının oldukça yüksek olduğu görülmüştür. (Baker v.d. 2004).

Amsterdam Üniversitesi'nde ergenlerle yapılan bir araştırmada uyumsuz şemaların kaygı, davranışsal ve duygusal sorunlarla ilişkisi araştırılmıştır. Çalışma sonunda bulunan sonuçlar sosyal kopukluk ve reddedilmişlik, başkalarına odaklanma, gelişmemiş ottonomi ve performans alanlarında yer alan bilişsel inanışların araştırılan psikolojik sorunlarla ciddi seviyede ilişkili olduğunu ifade etmektedir (Vlierberghe v.d. 2009).

Yine lisans öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada duygusal yoksunluk, gelişmemiş öz kontrol/yetersizlik, güvensizlik/ kötüye kullanılma, hak etmişlik/büyükleme, sosyal yalıtılmışlık/ yabancılaşma şemalarının öfke kontrol ve kişilerarası şiddet sorunlarındaki yükselişi yordadığı görülmüştür (Tremblay ve Dozois, 1999).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada beş uyumsuz şema türünden yüksek puan almanın, öz saygının fiziksel görünüşe bağımlı olduğu kanaatini arttırdığını bulan Ledoux ve çalışma arkadaşları (2010), bu sonucun gençlerin öz saygılarında ve öz güvenlerinde kırılganlığa neden olduğunu görmüştür.

Yeme bozukluğu olan 70 kadında yapılan bir çalışmada katılımcıların duygusal bastırılmışlık ve terk edilmişlik şemaların yüksek olduğu görülmüştür (Hinrichsen, Waller ve Emanuelli, 2004).

Meyer ve Gillings (2004) 19-21 yaş aralığındaki kızlarla ilgili yaptığı araştırmada güvensizlik /kötüye kullanılmışlık uyumsuz şemalarının, anne-babalarına yakınlık ve güvenlerininin zayıflamasına neden olduğu için, yeme sorunlarındaki artışı yordadığını bulmuştur.

Ortaöğretime devam eden 17-18 yaşlarındaki ergen öğrencilerle yapılan bir çalışmada ise Turner ve arkadaşları (2005), duygusal yoksunluk, yetersiz öz kontrol, terk edilme ve boyun eğme şemalarının, yeme sorunlarını yordadığını ve uyumsuz şemaların aile ile bağlarında ters yönde ilişkili olduğunu görmüşlerdir.

Ergenlerle yapılan başka bir çalışmada, uyum bozucu şemaların ebeveynlerle yakın bağları etkilediği ve sorunlu yeme davranışı için aracı değişken rolü olduğu görülmüştür (Turner v.d. 2005).

Yeme bozuklukları ve Depresyon alanlarında Waller ve arkadaşlarının (2001) yaptıkları çalışmada depresiflerin daha çok sağlıksız temel inançları olduğu bulunmuştur..

Bu araştırmalardan başka yeme problemiyle erken dönem uyumsuz şemaların ilişkisini araştıran çok sayıda çalışma mevcuttur (Unoka, Tolgyes ve Czobor, 2007; Hinrichsen, Waller ve Emanuelli, 2004; Waller, Dickson ve Ohanian, 2002; Meyer, Leung, Feary ve Mann, 2001).

Cabiçimle ve arkadaşları (2007) kendini kesme davranışı olan kişilerin erken dönem uyumsuz şemalarını araştırmak yaptıkları çalışmalarda dört uyumsuz şemanın kendini kesme davranışı olan ve olmayan kişilerde farklılaştığını görmüşlerdir. Bu şemalar; sosyal izolasyon/yabancılaşıma, güvensizlik/ suistimal edilme, yetersiz özdenetim, kusurluluk/ utanç şemalarıdır.

Algılanan ebeveynlik tutumlarını üzerine çalışan Harris ve Curtin (2002) uyumsuz şemalardan yetersizlik/aşağılık, kusurluluk/utanç, incinebilirlik, yetersiz özdenetim, şemalarının depresif semptomlar ve ebeveynlik algısıyla ilişkili olduğunu bulmuştur. Bu araştırma literatürdeki diğer çalışmalarla (Lizardi v.d. 1995; Whisman ve Kwon, 1992; akt., Harris ve Curtin, 2002) bazı benzer sonuçlara ulaşmıştır..

Thimm (2010), ebeveynlik biçimleri ile kişilik bozuklukları ilişkisinde erken dönem uyum bozucu şemaların nasıl bir işlevi olduğunu incelemiştir. Araştırma sonuçları, uyumsuz şemaların ebeveynlik yetiştirme davranışları ile kişilik bozuklukları arasındaki ilişkide aracı rolünü göstermektedir.

Cocram ve arkadaşları (2010), olumsuz ebeveynliğin etkileri üzerine yaptıkları çalışmada zayıf aile bağlarının psikopatolojiye neden olduğunu, negatif ebeveynlik tutum ve davranışlarının da daha fazla TSSB ve daha fazla erken dönem uyum bozucu şemaya neden olduğunu bulmuşlardır.

2.2. UTANÇ VE SUÇLULUK

Tangney ve Fischer'e (1995) göre, suçluluk duygusu, bir davranışın başarısızlıkla sonuçlanması sonucu bireyin bu başarısızlık durumundan kendini sorumlu tutması halinde ortaya çıkar. Utanç duygusu ise; benliği tamamen tahrip eden, yıkıcı bir duruma getiren ve bireyin kendisini olumsuz görmesine neden olan ve c acı veren bir duygu olarak tanımlanmaktadır.

Utanç ve suçluluk hem ahlaki hem de bilinçli duyguları içerir. Bu duygular ahlaki davranış geliştirmede büyük bir rol oynarlar. Utanç ve suçluluk duygusu, nesiller boyu klinik, sosyal ve gelişimsel psikologların dikkatini çekmiştir. Sonuç olarak, bu ahlaki duyguları içeren psiko-dinamik, bilişsel ve gelişimsel literatür mevcuttur. Son zamanlarda, suçluluk ve utanç duyguları etkileri üzerinde sistematik ampirik araştırmalar başlamıştır (Tagney ve Dearing, 2002).

Tangney ve Dearing (2002)' e göre suçluluk ve utanç;
 “Utanç pişmanlıktır.

Suçluluk kabahatten kaynaklanan pişmanlıktır.

Utanç, yanlış bir şey yaptığını bilmek ve bundan ötürü üzülme. Suçluluk, yanlış bir şey yapmak ve bunu kabullenememektir.

Utanç, bir olaydan sonraki mutlu olmama duygusudur.

Suçluluk, bir şey yaptığında, onu yapmış olmamayı istemektir. Utanç, herkesin senin yanlış yaptığını bilmesi ve bu durumdan dolayı benliğini kötü ve değersiz hissetmektir.

Suçluluk, yaptığının farkında olma ve yaptığının senin standartlarınca yanlış olması duygusudur.

Utanç, kişinin kendi ahlakına veya inancına karşı bir şeyler yapmasıdır. Suçluluk, kişinin kendi gerçek tabiatına karşı bir şey yapmasıdır.

Utanç, suçluluk hissetmektir. Suçluluk, bir şey hakkında utanç duymaktır.”

Utancın narsistik, anti sosyal ve borderline kişilik bozukluğunun temel bileşenlerinden oldukları görülmektedir. Suçluluk ise genel olarak utanç duygusuna oranla daha az patojenik bir duygu olarak görülmektedir. Suçluluk duygusu bireylerin hayatlarında ki diğer bireylere yaşattıkları zararlar üzerine odaklanmaktadır. Yaşanan bu zarar durumu bireyleri tamir edici ve onarıcı davranışlar yaşamaya güdülemektedir. Diğer bir ifadeyle suçluluk duyguları bireyde empati, özgecilik ve onarma gibi davranışlara ve olumlu sosyal davranışlara neden olduğu görülmektedir (Cirhinlioğlu ve Güvenç, 2011).

2.2.1. Utanç

Utanç, Eski Türkçede “uvut/üt” kelimeleriyle kullanılmakta ve mahcubiyet duygusu anlamına gelmektedir. Araştırmalar sonucunda utanç duygusunu ifade etmenin zor olduğu görülmüştür. Kaynaklarda utanma, mahcubiyet/mahcup olmak duygularıyla anılmıştır (Ayverdi, 2005).

Almanca da utanç için kullanılan “scham” ya da “schamgefuehl” çıplaklığın, özellikle mahrem yerlerin görünmesi ile ortaya çıkan duygu şeklinde tanımlanır (Piers v.d. 1972).

Fransızca’da utanç kavramı için iki sözcük kullanıldığı görülmektedir: “Pudeur” ve “Honte”. İlk insan olan Havva ve Adem’in kendilerini cennette çıplaklık gördüklerinde deneyimledikleri utanç Pudeur, kişinin kendi konum ve itibarını zedeleyecek bir şey yapması durumunda ortaya çıkan bir duygu ise honte olarak isimlendirilir.

İngilizce de utancın karşılığı olarak kullanılan “shame”in yukarıda bahsedilen iki sözcüğü bir araya getirdiği görülmektedir. Bu açıdan bakınca utanç, bir toplumun cinsel ve bedensel konularda rahatsızlık duyması ve çatışma yaşamasıdır (Solomon, 2007).

Klasik kuramcılar genel olarak çocukta kimlik bilincinin (ben bilincinin) ortaya çıktığı dönemlerde ve motor kontrolünün edinildiği dönemde utancın olmaya başladığını savunmuşlardır. Utancın da kendine güvenme duygusunun da başlangıcı gelişimin ilk aylarına dayanmaktadır. Fakat iki yaş dolaylarında kritik dönem başlamaktadır. Bu dönemde tuvalet ihtiyacını tutmak yada bırakmak, özerklik yada utanç çatışmaları kendini gösterir (Broucek, 1991).

Lewis'i 'utancın ebesi' olarak isimlendirmek mümkün (Zarem, 2006). Lewis (1971)'e göre utanç; diğer bireylerin karşısında ezilme küçük düşme mahcup olma ve hayal kırıklığı ile yaşanan duygu grubundandır.

Lewis (1971) utancı ikiye ayırır. Bunlar "tanımlanamamış utanç" ve "bypass utanç"tır. Tanımlanamamış utançta; birey kendini sevmez kendine karşı kin duyar ve nefret eder ve bunun adına utanç duygusu der. Bireyin görünür yerlerinde özellikle de yüzünde kızarma meydana gelir ve birey bu belirtileri utanç olarak adlandırmaz ve kendini değersiz kişiliksiz bir mahluk gibi görür. Bypass utanç duygusu, birey utanılması gereken bir davranış sergilemiş fakat bundan etkilenmemiştir. Duyguyu rastgele yaşamıştır. Lewis (1971), bu durumu benliğin bir anlık sarsılması olarak adlandırır.

Utanç kontrolü bu duyguyla karşı karşıya geldiklerinde kişilerin nasıl davrandığı ve bu duyguyu nasıl yönettikleriyle ilgilidir. Kişiler bu duyguları fark edip içselleştirdiklerinde bu iki duygusunda daha kolay üstesinden gelinir. Aynı zamanda utanç duygusunu daha az uyumlu bir şekilde yönetmek te mümkün. Kişiler, olumsuz bir neticeden kurtulmak amacıyla bu duyguları çarpıtabilir veya görmezden gebilirler, bu şekilde daha çok problem yaşarlar (Ahmed, 2001).

Utanç duygusunu idare etmek için iki seçenek vardır. Bunlar; bu duyguyu kabul etmek ve utancı uzaklaştırmaktır. Utanç duygusunu uzaklaştırmak, hatalı veya istenmeyen bir davranıştan sonra başka birini suçlamak ve onlara karşı öfkelenmektir. Utanç duygusunu kabul etmek ise, yapılan hatanın utanç verici veya yanlış olduğunu kabullenmek ve bunun için pişmanlık hissederek bunu göstermektir.

Utancı uyum altında yönlendirmek kişilerarası olumlu ilişkileri güçlendirir. Utancı kabul etmek olumlu bir davranıştır. Bu davranışın üç bileşeni vardır. Bunlar; başkalarına zarar verdiğini bilmek, bu zararı kabullenip son olarak ta bu zararı düzeltmeye çalışmak. Utancı uzaklaştırmak ise olumsuz bir davranıştır. Bu davranışta suçu başkalarının üstüne yüklemek, karşılık olarak öfke hissetmek ve öfkeyi başkalarına yansıtmak olarak üç bileşeni mevcuttur (Ahmed, 2005).

Natanson (1987)'e göre utanç duygusuna verilen tepkiler dört biçimdedir. Bunlar; Kaçınma yani geri çekilme, kendini suçlamak, umursamamak ve diğer bireyleri suçlamak.

Geri çekilmeye kişi, bir şeyler yolunda gitmiyorsa yada “yetersizsem saklanmalıyım ve yetersizliğimi gizlemeliyim” şeklinde düşünür. Kendini suçlama davranışında ise kişi, ben hiçbir işe yaramayan ucubenin tekiyim, kötü biriyim yada başkalarının yaptığı her şey normalken benim yaptığım her şey yanlış şeklinde düşünür. Önemsememe davranışında kişi, farklı olabilirim, bazı konularda grup çok üstün ya da bazı şeyleri farklı biliyor olabilir diye düşünür. Başkalarını suçlama durumunda ise kişiler, herkes işe yaramaz ucubeler, ben normalim diğerleri anormal ya da sadece benim yaptıklarım doğru şeklinde düşünürler (Brown ve Moren, 2003).

Bu duygular bireye olumlu etki de edebilen duygulardır. Uygun yoğunlukta yaşandıkları durumda bireylerin gelişimlerinde, sosyal uyumlarında ve toplumsal uyumlarında kolaylık sağlarlar. Bu iki duygunun çok az ve yahut fazla yoğun düzeyde olması durumundaysa kişilerin psikolojisi olumsuz bir halde ve çok ciddi etkilenir. Bireylerin gelişiminde, diğer bireylerle sosyalleşmesi ve toplumsal ilişkiler bakımından sorun yaşarlar. Bireylerin bu duyguları ne miktarda yaşayacakları da onların aileleriyle olan ilişkisine bağlıdır.

Utanç konusunu inceleyen araştırmacılardan biride Darwin'dir. Darwin (2001) utanç duygusunun en önemli nedenleri arasında gizlenme isteğinin olduğunu belirtir. Utanç duygusu bir an evvel bitmesi istenilen ve acı veren bir duygudur (Lewis, 1987).

Utangaç bireyler diğer insanlara bakmaktan çekinir, kendilerini gizleme isteği hissederler, insanlarla iletişim kurmaktan kaçınırlar. Utanç duygusu, kişinin kendisininin diğer kişilerce nasıl görüldüğünü ön plana çıkartarak, kendisini bir nesne gibi görmesini sağladığı görülmüştür (Barrett, 1993)

Utanç duygusu, kendimize karşı olan bir aşağılamadır ve bireyi baştan aşağı değiştirebilir. Birey kötü bir şey yapmasa bile ortaya çıkabilmektedir. Örneğin; birey mor bir saça sahipse ya da kiloluysa utanç duygusu hissedebilir.

Utanç hissedilen durumlarda bireyler bazı şekillerde düşünürler ve bu durum kişiden kişiye değişebileceği gibi genel olarak bazı ifadeler vardır. Bunlar;

“Ben böyle bir şeyi nasıl yaptım?

Ben ne kadar salağım!

Ne kadar aşağılayıcı bir durum!

Ne kadar aptal, ne kadar kontrolsüz biriyim!

Ne kötü, ne değersiz biriyim!

Kendimden utanmalıyım!”

2.2.2. Suçluluk

Günlük dilde bireyler çok az utanç kelimesini kullanırlar. Kişiler kendi utançlarından çok az bahsederler fakat suçluluk kelimesini buna nazaran daha çok kullanırlar (Tangney ve Dearing, 2002).

Birey yaptığı davranış sonucu suçluluk duygusu hissediyorsa oluşan zararın tamirine yani zararı onarmaya çalışır. Suçlulukta da utançta olduğu gibi ahlaki kurallar çok önemlidir. Fakat suçluluk utançta olduğu gibi bireyin kendini bir nesne olarak görmesinden ziyade bir fail gibi görmesini öğretir. Suçlu kişi kötü bir davranış sergilerse bunu onarma duygusu yaşar, böylece kişisel yeteneklerini ya da yetersizliklerini öğrenebileceği görüşüne varır (Barrett, 1995).

Kubany ve Watson (2003), travmaya bağlı suçluluk sebeplerini 8 değişkende incelemiştir.

Bu değişkenler:

Başkalarına zarar verme isteği

Bir yakının gördüğü tahrip

Kötü bir durumun içinde veya yakınında olma

Telafi edilemez olaylara dahil olma

Bireylerin neden olduğu kötü durumlar

Tüm davranışların olumsuzluk yaratacağı durumlar

Başkalarının suçlanması

Durduk yere haksızlığa uğramak

Lewis, suçluluk hissedilen durumlarda bireylerin bazı benzer şekillerde düşündüklerini belirtmiştir (Lewis, 1987). Bu benzer ortak ifadeler:

“Böyle bir şeyi ben nasıl yaptım ?

Yaptığım ne kadar zarar verici bir şey ?

Nasıl böyle bir zarar verdim?

Bu olaydan sonra ne olacak?

Ben nasıl cezalandırılmalıyım veya hatamı nasıl düzeltebilirim?

Kabahat benim!”

Yukarıdaki ifadelerden de anlaşılacağı gibi, suçluluk duygusunun yaşandığı durumlarda kişiler, benliklerinden ziyade yapıp ettikleri hatalı veya yanlış davranışları değerlendirirler.

Suçluluk duygusu bireylerin diğer insanlarla olan ilişkilerini güçlendirir ve korur. Genelde insanlar diğerlerine bir zarar, kayıp, dert verdiklerinde kendilerini suçlu hissederler (Baumeister ve diğerleri, 1995).

2.2.3. Utanç ve Suçluluk İlişkisi

Utanç ve suçluluk bireyin kendisi ve başkaları ile ilgili olan sosyal duygulardır (Manstead, 2010). Bireyler uygunsuz bir davranış gösterdiğinde utanç ve suçluluk hisseder fakat bu duygular kültürlere göre değişir (Breugelmans ve Poortinga, 2006).

Utanç kişinin kendini güçsüz ve zayıf hissetmesine neden olur böyle hisseden bireyler kendilerini gizlemek isterler. Suçluluk hisseden birey ise pişmanlık duyar gelecekteki davranışlarını ona göre şekillendirir ve yaptığı davranışları diğerlerine açıklama gereksinimi duyar. Utanç kişinin olumsuz kimlik inancından kaynaklanmaktadır (Bohaska, 2013). Suçluluk ise kusurlu bir kişilik değil bir davranışın olumsuz bir sonuç doğurması sonucu ortaya çıkar (Ferguson, Stegge, ve Damhuis, 1991). Diğer bir deyişle utanç kişinin iç inancıdır, suçluluk ise dıştan birinin bize suçluluk atfının vermesiyle de olabilir. Miller (1991)' e göre utanç içsel ve kişisel bir duygudur.

Millere göre utanç zayıflık ve incinebilir duygularla ilişkilendirilirken suçluluk sıkıntı verici bir durum olmasına rağmen güç duygusuyla ilgilidir. Miller suçluluk duygularının benliğin aciz, yetersiz olarak görülmesine karşı koruyucu olabileceğini ileri sürmüştür.

Miller'e (akt., Broucek, 1991) utancın bireyin eksiklerini görmesi, suçluluk duyması ve kendini kusurlu görmesine sebep olan acı dolu bir histir. Miller'e göre utanç zayıf ve incinebilir duygularla bağlantılıyken suçluluk sıkıntı veren bir duygu olmasına rağmen güç duygusuyla bağlantılıdır. Miller suçluluk duygularının kişinin benliğini aşağılanmış, yetersiz ve mahcup gibi göstermesine rağmen onu utanca karşı koruyucu olabileceğini düşünmüştür. (Tangney ve Miller ve Flicker ve Hill-Barhow, 1996).

Lewis (1985), yaptığı incelemesinde kişi utanç duygusunu kaygı yaşadığı bir durumda yaşar. Bu duyguyu yaşayan kişiler kendi benliklerini yargırlar ve benliklerini yetersiz ve güçsüz hissederler. Ayrıca bu duyguyu yaşayan bireyler kendilerini ezik görürler ve diğerlerinin gözünde küçük düşmüş hissederler. Utanç duygusu yaşayan birey bu olumsuz algılarının altında diğerlerince nasıl görüldüğü düşüncesi vardır (Tangney, 1995).

Lewis'e (1971) göre utanç duygusu kişinin kendini benliğini yetersiz görmesiyle ilgilidir ve kalıcı değildir. Suçluluk ve utanç duygusu karşılaştırıldığında suçluluk daha az yıkıcı bir duygudur. Bu nedenle suçluluk duygusunun benlik bütünlüğünü koruduğu varsayılır.

Araştırmalara bakıldığında suçluluk duygusu bir davranışın sonunda kendini gösterirken, utanç duygusu kişinin benliğiyle ilgilidir. Yani suçluluk birey yanlış yada kötü bir Şey yaptığında ortaya çıkarken utanç davranış sonucunda bireyin toplumca kötü algılanması sonucu oluşur (Silfver, 2007).

Bir araştırmaya göre suçluluk yaşayan bireyin beni, altbenlik ve üstbenlik arasında olan gerilimi çatışmaları dengelemek için yapıldığı düşünölmektedir (Potter-Efron, 1989).

Freud'a göre utanç Oedipus kompleksten kaynaklanır. Cinsel ve saldırgan dürtölerin bastırılıp engellenmesi sonucu ortaya çıkan gerilimden doğar. Suçluluk duygusu ise id'in dürtölerini ego yapmaya çalışıyorsa ve buda süper egoyla çelişiyorsa suçluluk ortaya çıkar. (Lewis, 1971)

Freud suçluluğun kaynağını farklı olgulara dayandırır;

Suçluluk duygusu yüzünden suçlu hissederler: bu durumu oedipus kompleksine dayandırır. Kişinin öz babasını öldürüp öz annesi ile evlenmeyi istemesi Süper ego denilen üst benin kendini kusurlu hissetmesinden dolayı suçluluk hissederler.

Gelip geçici suçluluk duygusu taşırlar. Birey istemsiz bir suçluluk hissi yaşar buna neden olan etmen ise oedipal karmaşadır.

Adler olumsuzluk hissiniin sebebini aşağılık kompleksine dayandırır ve der ki aşağılık kompleksi yaşayan insanlar suçluluk duygusu da yaşarlar (Adasal, 1980). Adler suçluluk hissi yaratan aşağılık duygusunun nedenlerini birtakım ifadelerle açıklar. Bunlar;

İnsanoğlunun doğumu ile başlayan eksiklikler, kusurlar

Sosyal anlamda yetememe hissi

Maddi ve manevi eksiklik

Meslekte doyumsuzluk

Borckfeld der ki; Çaresizliği yaratan aşağılık duygusudur bu iki durumun sonunda da suçluluk yaşanır (Songar, 1980).

Erikson, bu iki duygununda psikososyal gelişim kuramının ikinci ve üçüncü evresinde gelişen bir duygu olarak görmüştür. 1,5 ve 3 yaş arasına denk gelir ve bu döneme özerkliğe karşı utanç ve şüphe dönemi denir. Bu dönemde çocuklar kas sistemi gelişimi içindedir ve psiko-motor hareketlerini kontrol altında tutmaya çalışır. Öz yeterlilik duygusu geliştirmeye çalışır ve bundan haz duyar (Broucek, 1991).

Erikson, bu dönemin başarılı atlatılması halinde çocuğun kendine güveni tam, yeterlilik duygusu gelişmiş bir birey olacağını vurgular. Eğer bu dönem başarılı atlatılmazsa ya da diğer bireyler tarafından kısıtlanırsa utangaç, kendini başkasına muhtaç, bağımlı ve kendini yetersiz hisseden bir birey olacaktır. Bu dönemde benlik saygısını geliştirici bir özdenetim duygusu çocuğa özgüven aşılarken özdenetimin yitirilmesi veya aşırı denetlenme hissi kuşku ve utanca sebep olacaktır (Broucek, 1991).

Eriksonun diğer bir dönemi olan girişimciliğe karşı suçluluk dönemi 3 ve 6 yaş arasını kapsar. Bu dönemde çocukta topluma yönelim söz konusudur. Çocuk çevresinde olup biteni izlemekte ve çevresinde var olan rolleri farketmeye, merak etmeye ve denemeye başlar. Bu rollerle ilgili merakını da soru sorarak gerçekleştirir. Bu girişim davranışını anne-baba ya da çocuğa bakan kişi engeller, denetler ya da kısıtlayıcı olursa çocuk suçluluk duygusuyla pekişmiş olacaktır (Gander ve Gardiner, 2001).

Suçluluk ve utanç duygusunun yaşanma düzeyi bireyin üst benliğini yansıtır. Üst benlik bireyin çocukluk yıllarında oluşmaya başlar ve bireyin içinde yaşadığı toplumu yansıtır. Orta düzeyde olan üst ben çocuğun etrafındakilerle iletişimini sağlar uyumunu kolaylaştırır. Hiç oluşmaması halinde ise birey yaşadığı toplumla zıtlıklar yaşamaya başlar ve çatışır. Bu davranışlar sonucunda ise utanç ve suçluluk hissine kapılır. Üst benliğin fazlasıyla katı yaşanması durumunda ise benlik altında ezilir

Erikson'a göre çocuğun hedeflerine varmak için içinde bulunduğu duruma göre girişim hissi sorgulama, deneme ve yanılmalara izin veren bir anne-baba üslubu karşısında gelişim gösterecektir fakat anne-babalar denetleyici, kısıtlayıcı bir

yaklaşım gösterdikleri zaman çocuk suçluluk duygusu yaşayacaktır Utangaçlık bireyin benlik gelişiminin önündeki en önemli engeldir (Erikson, 1993).

Erikson'a göre utangaçlığın bazı sebepleri vardır. Bunlar;

Terkedilme korkusu

Aşağılanma duygusu

Denetleyici, aşırı korumacı anne baba

Bağımsızlık isteğinin reddedilmesi

Yetersiz hissetme (Erikson, 1993).

Erikson utanç hissini temelini öz bilince dayandırır. Utanç duygusunu bireyin çevresi tarafından görünür olmasıyla görünür olmaya hazır olmaması oluşturur. Utanan birey kendini geri çekme, saklama ve yerin dibine girme isteği duyar (Erikson, 1993).

Utanç bir farkında olma halinde ortaya çıkar. Arnold Buss utancı bilişsel yönü ile inceler ve şunu söyler; Utanmaya neden olan bir şeyde bireylerin kendilerinin bir nesne olduklarının farketmeleri ve diğer insanların gözünde sakar, aptal, işe yaramaz olarak nitelendirilebileceklerini bilmeleridir. Şöyle ki insanlar kendilerini bir nesne olarak görmeseler ya da etraflarındaki insanların ne düşündüklerinin önemli olmadığını düşünseler utanmazlardır. Bu nedenle Buss sosyal bilincin yani sosyal benliğin gelişim dönemi olan beş yaşına kadar utanma duygusunun olmadığını savunur (Buss, Iscoe ve Buss, 1979).

Utanç duygusu bireylerin sosyal hayatlarını ve ailevi ilişkilerini etkiler. Bazı kişiler bu duyguyu temel ihtiyaçların önünde bir zorluk olarak görürler. Çünkü kişileri denetim altına alır bu durumda bireyler ilişkilerinde yetersiz ve eksik yani etkisiz kalırlar (Carducci, 2000). Bu durumda birey kendini yaşadığı ortamdan geri çeker, soyutlanır, yalnız kalır. Diğer insanlarla iletişim kurmaktan korkar bu nedenle kendi içinde yaşar (Carducci ve Zimbardo).

Piers ve Singer'e (akt., Tangney v.d. 2002) göre ego ile süper egonun karşılaştırılması sonucu utanç duygusu ortaya çıkar. Bu duyguya ben ve ideal olan ben arasında ki isteklerin uyuşmaması neden olur. Bu fark sonunda birey kendini yetersiz, küçük düşmüş bir insan olur.

Piers ve Singer (1953)'a göre süper egonun değer yargısı yerine getirilmezse suçluluk duygusu yaşanır. Egonun amaçları çiğnenirse utanç duygusu yaşanır.

Parrott (2001), Utanç ve üzüntü birbiriyle bağlantılı olan üçüncül duygulardır. Psikoloji literatürüne bakıldığında ise utanç duygusu, “kendilik bilinci” duyguları kategorisinde bulunmaktadır.

Ebeveynlerin isteklerini karşılayamama korkusu utanç duygusunun önemli nedenlerindedir bunun sonucunda birey terkedileceğini düşünür. Suçluluk hissinin sebebi ise anne babanın kurallarının ya da toplumun kurallarının ihlali söz konusu ise cezalandırılma korkusudur (Tangney ve Dearing, 2002).

Birey bazı durumlarda gerilebilir. Bunun nedeni yanlış bir şey yapılmışsa bu durum karşısında yaşanan pişmanlık ve mutsuzluk hissini düzeltmeye yönelik yaşanan gerginliktir. Suçluluk ve utanç hissedene birey pişmanlık, gerilim ve mutsuzluğu onarma duygusu engellendiğinde tedirgin olur (Tangney, Warkner ve Gramzow, 1992).

Utanç ve suçluluk duygusu bireylerin birbiri ile olan ilişkileri esnasında ortaya çıkar. Bireylerin düşünce ve davranışlarını düzenler, ahlak ya da toplum norm ihlaline karşı bireyleri engeller (Tangney ve Salovey, 2000).

Psikoloji literatürü incelendiğinde birey zorluk yaşadığı zaman utanç duygusunun ortaya çıktığı görülmüştür. Utanç; fizyolojik, kültürel, bilişsel ve sosyal boyutu olan karmaşık bir yapıdır. Kendilik bilinci duygularındandır. Suçluluk ve utanç kavramlarını birbirinden ayırmak güçtür (Tangney ve Dearing, 2002).

Harder ve Lewis’in (1987) araştırmalarına göre düşük benlik saygısı, anksiyete ve depresyona utanç ve suçluluk duyguları neden olmaktadır.

Broucek’e (1991) göre kişinin beni ve olmak istediği beni arasında kaldığı zaman ortaya çıkar. Gerçek ben ve olmak istenilen ben çelişirse utanç duygusu yaşanır.

Lewis (1992), kişisel normlar zarar görürse utanç duygusu denilen bir duygu oluşur. Eğer bireyin istekleri amaçları ve standartları karşılanmazsa utanç hissi ön plana çıkar.

Suçluluk yapılan davranışlarla ilgilidir, bunun aksine utançta yapılan davranış değil davranışı yapan ben ile ilgilidir. Suçluluk travmanın içsel bir kısmı olarak ta ifade edilir ve travmatik yaşantısından sonra hayatta kalmayla da yakından ilişkilidir. Dolayısıyla TSSB’nin bir özelliği gibi de düşünülür (Leskela v.d. 2002).

Lewis (2007) utancın bilişsel yönü üzerinde durur. Lewis'a göre suçluluk, utanç, gurur ve mahcubiyet gibi duygular bilinçli kendilik duygularındandır. Bu duyguların gelişimi 4 temel esasa dayanır. Bunlar;

Bireyin Kendilik bilincinin gelişmesi,
Bireyde standartların, normların, amaçların gelişimi,
Kişinin yaptığı davranışının aynen değerlendirilmesi,
Benliğe odaklanma.

Lewis, bu görüşünün geçerliliğini ölçmek amacı ile birçok deneysel araştırma yapmış ve bilişsel yeterlilikler ile kendilik bilinci arasındaki ilişkileri incelemiştir (Lewis, 2007).

Normal hayatta suçluluk ve utanç olağan durumlardır. Bu duyguların ara sıra su yüzüne çıkması kesinlikle bu durumun psikopatolojik bir durum olduğunu göstermemektedir. Fakat sık olarak bireyde bu belirtilerin olması psikopatolojik belirtilere sebep olur.

Psikopatolojide kapsamlı araştırmaları analitik yönelimli kuramlar yapmıştır. İlk dönem psikoanalitik kuramcılar suçluluğun patolojik tarafına odaklanmışlardır (Tangney, Burggraf ve Wagner, 1995).

Yapılan araştırmalara bakıldığında psikoanalitik kuramcılar depresyonun, şizofreninin, narsistik kişilik bozukluklarının temelini utanç duygusu olarak düşünürler. Melankoli, nevroz ve mazoşizmin nedeni olarak ta suçluluğu görürler (Lansky, 1987; Morrison, 1987; Nathanson, 1987).

Freud'a göre gerçekleşmesi mümkün olmayan ve kabul edilmeyen dürtüler sonunda ortaya çıkan utanç duygusu kendine ceza vermeyle devam eder. Freud'a göre utanç suçluluğa nazaran daha az merkezi bir rol oynamıştır. Freud utancı cinsel dürtülere yönelik karşı tepki olarak görür (Freud, akt., Tangney v.d. 1995)

Utanç duygusunun psikopatolojide önemli olması benlik psikolojisi ile olmuştur. Psikoanalitik yönelimli kuramcılar utancı çift kutuplu hastalıklar, şizofreni, eş istismarı, depresyon gibi bozuklukların temel ögesi olarak adlandırılmıştır (Lansky, 1987; Morrison, 1987; Nathanson, 1987).

Lewis (1971) de utanç ve suçluluk hissinde bireysel farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Lewis' e göre, utanç ve suçluluk duygusunun birçok rahatsızlığa neden

olacağını belirtmiş utanç duygusunu depresyon ve duygu durum bozukluklarıyla ilişkilendirirken; suçluluk duygusunu paranoya ve OKB gibi düşünce bozukluklarıyla bağdaştırmıştır.

Suçluluk ve utanç duygularının bir kısım farklı özellikleri olmakla birlikte bir kısım ortak yanları da mevcuttur (Tangney, 1995). Bu özellikler ise;

Her İkisi de ahlaki duygulardır.

Her İkisi de benlik bilinci duygularıdır.

Her İkisi de negatif değerde duygulardır.

Her İkisi de kendi ve başkalarına dair içsel yorumlar barındırır.

Her İkisi de kişiler arası ortamlarda yaşanmaktadır.

Bu iki duyguyu arttıran negatif durumlarda birbirine benzemektedir.

Utanç ve Suçluluk duygularının bazı benzer özelliklerinin yanında, Lewis bu iki duyguyu ayıran iki özelliklerden bahseder;

Birinci olarak; utanç duygusunu izah eden iki uyarıcı olmasına rağmen, suçluluk duygusunu sadece tek uyarıcı harekete geçirebilmektedir. Utanç ahlaki ve ahlaki olmayan bir uyaran sonucu ortaya çıkabileceği gibi, suçluluk sadece ahlaki bir ihlal söz konusuysa harekete geçer. (Hoblitzele, 1987).

Suçluluk ve Utancı birbirinden ayıran ikinci boyut ise, her iki duyguda da benliğin işlevi ve bilincin içeriğiyle ilgilidir. Utanç duygusunda, benlik deneyimin merkezindedir ve kendini çaresiz, edilgen ve güçsüz hissetmektedir. Suçlulukta duygusunda ise farkındalığın merkezi yapılan veya yapılmayan harekettir (Hoblitzele, 1987).

Suçluluk ve Utanç Duygularının başka bir sınıflamaya göre Farklılıkları

Utanç duygusu daha tepkisel duygulara sebep olmakta iken; suçluluk duygusu daha az yoğun duygulara neden olur.

Utanç süreci suçluluk sürecinden daha geniştir.

Suçluluk bireyin yaptığı davranış üzerine odaklanır.

Utanç bireyin benliği ile ilgili negatif düşünceleridir.

Utanç yaşantıları yıkıcı ve acı vericidir.

Suçluluk yaşantıları utanca nazaran daha az yıkıcıdır.

Suçluluk duygusu hisseden bireyler genelde empatik bireylerdir. (Lindsay-Hartz, 1984; 689-704).

Utanç duygusu hisseden bireyler empati düzeyi düşük sıkıntılı bireylerdir (akt., Cırhinlioğlu ve Güvenç, 2011).

Literatür incelendiğinde bu iki kavram birbirinden farklıdır. Suçluluk ile utanç birbirinden farklı duygular olsa da bazı hallerde bu duygular birbirleriyle çakışır. Çakışmanın nedenleri ise; ilkin, bu duygular bir kısım deneysel benzerlikleri paylaşırlar. Diğerisi ise, suçluluğun ve utanç duygusunun genelde sıkça aynı anda meydana geldiği belirtilmektedir.

Utanç çoğunlukla suçluluk duygusu ile karıştırılabilir. Suçluluk duygusunu hayatta bazı yasaların varlığını algıladığımız dönemde yaşamaya başlarız yani bu dönem 5-6 yaş civarındır. Bu dönemde süper egomuz gelişir yani vicdan kavramı geliştiğinde birey bu kavrama ters bir davranış sergilediğinde suçluluk yaşanır.

Suçluluk duygusu yanlış bir hareket yaptığını düşünen insanın vicdanı ile karşı karşıya gelmesiyle ortaya çıkar. Bu noktada önemli olan faktör bireyin yanlış yaptığına dair inancıdır. Söz konusu yanlış sadece duygu yada düşünce noktasında olabilir.

Suçluluk aktif bir eylemdir. Bir yanlışya veya bir hataya dayanır. Utanç ise edilgen bir eylemdir, yetersiz veya eksik hissetme durumudur. Utanç daha çok narsistik bir durumdur ve kökeni geçmiş dönemlere veya yaşantılara dayanır. Utanç duygusuyla ilgili önemli bir diğer özellikte utancın kişinin yüzünden rahatlıkla fark edilmesi ve bireyin tenine yansımalarıdır. Utandığımız zaman görünür yerlerimiz özellikle yüzümüz kızarır. Eksikliğimizi kimse görmesini istemeyiz ve bundan dolayı kaçınma davranışı gösterilir. Bu sebepten ötürü utanç bahsedilmesi en zor duygulardan biridir. (Tangney v.d. 2002; Harder, 1995).

Bir kanunu, ahlaki kuralı ya da benzeri bir normu ihlal eden ve yalnızca yakalanması durumunda alacağı adli veya toplumsal cezanın korkusundan dolayı pişmanlık duyan bireyde suçluluk duygusundan söz edilemez (Budak, 2000).

Örneğin, depresyondaki bir asker, savaşın en kritik anlarında, arkadaşlarını yalnız bırakması neticesinde çok ciddi seviyede şiddetli huzursuzluk yaşamaktadır. Savaştan sonra bile asker arkadaşları, bakışları ile onu aşağılarken, o da, arkadaşlarını ölüme doğru yalnız başlarına gönderdiğinden kendisini suçlu hissetmektedir (Harder, 1995).

Utanç duygusu da pişmanlık ve rahatsızlık yaratır. Fakat utançta ki pişmanlık ve rahatsızlık duygusu suçluluktakinden çok farklıdır ve tahrip eder. Suçluluk duygusu davranış temellidir fakat utanç duygusu kusurlu kötü benliği temel alır. Yapılan hatalı bir davranışta;

“Ben kötü birşey yaptım” cümlesinde; birey, ‘kötü birşey’ üzerine yoğunlaşırsa suçluluk, ‘Ben’ üzerine yoğunlaşırsa utanç duygusu ortaya çıkabilmektedir (Silfver, 2007).

Suçluluk duygusunda davranış kötüdür, utançta ise kişi kötüdür. Bu durum, suçluluk duygusunu daha rahat baş edilebilir bir olgu olarak görülmesini sağlamaktadır. Birey iyiyi veya doğruyu yaparak veya yanlışta rağmen özür dileyerek suçluluk hissinden kurtulmak isteyebilir. Utanç ise, bireyin bizatihi kendi benliğine karşı bir duygudur ve başa çıkması suçluluk kadar kolay olmayabilir (Wilson, 2001).

Birey bu duyguları hayatının her döneminde yaşayabilir ama burada önemli olan bu duyguların ne yoğunlukta yaşandığıdır. Önemli olan bireylerin bu duyguları sağlıklı bir şekilde atlatabilmesidir. Bu iki duygunun da çok az ya da çok yoğun yaşanması asıl sorundur. Suçluluk ve utanç duygularının yoğunluğu ise süper egonun gücünü yansıtmaktadır. Üst benliğin temelleri yaşamın ilk yıllarında ebeveynler tarafından toplumun kuralları ile atılmaktadır. Süper egonun bir seviye de seyretmesi kişinin topluma uyumunu rahatlatır. Sarsıntılı üst benlik ya da üst benlik gelişiminin hiç olmaması bireyin topluma uyumunu zorlaştırır. Örnek olarak; birkısım insanlar başkalarını kullanmak, incitmek, istismar etmek, her türlü kötü davranmak bunun yanında hiç suçluluk ve utanç duymadan suç işleme eğilimindedirler. Bu ve benzeri olaylarda kişilerin utanç veya suçluluk hissetmemelerinin sebebi, üst benliklerinin yeteri derecede gelişmemiş olmasından

dolayı ve yaptığı bu kötü davranışların benliklerine uyumlu olmasından kaynaklanır. Bu kişilerin başkalarının duygularına karşı empati seviyeleri düşüktür ve başkalarının haklarına değer vermezler. Bazılarında ise üst benlik çok katı, bağışlamaz ve kusur tanımaz bir güçte gelişmiş olabilir ve benlik bu şekilde katı bir üst benliğin baskısıyla ezilebilir (Öztürk, 2005).

Suçluluk ve utanç duyguları karşılaştırıldığı zaman, toplumca kabul görmüş veya ahlak olarak nitelendirilen bir kuralın çiğnenmesi halinde ortaya çıkan utanç duygusu daha yıkıcı bir duygudur.

Yine, utanç kişiyi sosyal çevresinden uzaklaştırırken, suçluluk fonksiyonlarının ise kişilerin yapıcı davranışlar yapmasını güdülediği görülmektedir (Barrett, 1993). Ne şekilde yaşanır yaşınsın utanç öz saygıyı azaltırken, suçluluk onarma isteği güder (Jacoby, 1994)

2.2.4. Suçluluk ve Utanca ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Lewis benliğe karşı davranış ayırımına dayanan yaptığı incelemelerde bu iki duygu arasında önemli farklılıklar bulmuştur. Çocuklar ve yetişkinler üzerinde yapılan araştırma da utanç psikolojik uyumsuzlukla ilgili bulunmuştur (Tangney ve Dearing, 2002).

Birçok psikolojik semptom ile utanç eğilimi arasında tutarlı ilişkiler vardır. (Bu psikolojik semptomlar; Depresyon, Kaygı, Paranoid Düşünce, Narsizim, Nörotisizm, Psicotizm, Öfke, Düşmanlık, Yeme Bozukluğu, Sosyopati, Düşük Benlik inancı) (Gilbert v.d. 1994; Harder, 1995; Tangney ve Dearing, 2002; Harder v.d. 1992; Wagner ve Gramzow, 1992).

Suçluluk ve utanç duygularının toplumda görülme yaygınlığına bakıldığı zaman kadınların suçluluk ve utanç duygularının yaşama sıklıklarının erkeklerden daha fazla olduğu saptanmıştır (Lutwark v.d. 1996; Fischer v.d. 1999).

Tangney ve arkadaşlarına (2002) göre bütün yaş seviyelerinde suçluluk ile utanç duygusunu kızlar erkeklerden daha yoğun yaşarlar.

Lutwak ve arkadaşları (2001) araştırmasında, utançla suçluluk duygularının cinsiyete göre ayrı sonuçlar gösterdiğini söylemiştir. Aynı zamanda bayanların hem suçluluk, hem de utanç duygusunu yaşıyorken erkeklere oranla daha yüksek hissettiklerini ve yaşadıklarını belirtmiştir.

Lutwak ve Ferrari (1996) suçluluk ve utanç üzerine yaptıkları çalışmalarda kadın ve erkekler arasında bilişsel süreçler ve ahlaki duygulanım farklılıkları üzerine odaklanmışlardır. Araştırmadan çıkan sonuçlara göre kadınlar erkeklere oranla daha yüksek seviyede utanç ve suçluluk duygusu hissettikleri ortaya çıkmaktadır.

Tangney ve Dearing (2002) kadınların her yaşta erkeklere oranla daha yüksek seviye de utanç ve suçluluk yaşadıkları görülmüştür.

Alessandri ve Lewis (1996) 2,5-5 yaş arası çocuklar ile yaptığı bir çalışmada bir sına sonucu kızlar başarısız olduklarında erkeklere oranla daha fazla utanç davranışı gösterdikleri ortaya çıkmıştır.

Yeni yürümeye başlayan bir çocuk ile yapılan araştırma bir kız bebek oyuncuğunu kırdıktan sonar daha fazla utanç ifade eden davranış göstermiştir (Barrett, Zahn-Waxler ve Cole, 1993).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde, erkeklere oranla bayanların çok daha fazla suçluluk duygusu hissettikleri saptanmıştır. (Baldwin v.d. 2006; Köksal ve Gençdoğan, 2007). Literatürdeki bazı çalışmalarda, erkeklere oranla bayanların çok daha fazla utanç duygusunu deneyimledikleri (Akbağ ve İmamoğlu, 2010; Arndt v.d. 2004) saptanmıştır.

Kadınlar yapılarından dolayı erkeklere oranla daha sosyal, daha az şiddete başvuran ve dünyadaki güç sınıflandırılmasında ikinci konumda olmalarından dolayı utanç duygusuna daha yatkın oldukları görülmüştür. Bu durumun tersine bakıldığı zaman ise erkeklerin, sosyal yaşantı düzeylerinin düşük olması ve şiddete daha çok başvurmaları ve güç sınıflandırılmasında 1. Konumda olmalarından dolayı suçluluk duygusuna daha hassas davrandıkları tespit edilmiştir (Lewis, 1987).

Bazı araştırmacılar suçluluk ve utanç kavramlarının kültürden kültüre farklılıklar gösterdiğini savunurlar. Bazı kültürler utanç duygusunda dış denetimin, çevrenin yani sosyal kontrolün çok önemli olduğunu söylerler. (Hermans 1992)

Normal ve farklı gelişen kardeş sahibi çocukların utanç, suçluluk, kendini kusurlu görme ve boş vermişlik hissi gibi duygular yaşadığı (Nixon ve Cummings, 1999), daha kaygılı ve sosyal davranışlar konusunda normal bireylere oranla düşük yeterlilik gösterdiği (Mchale ve Gamble, 1987), yoğun derece davranış ve duygu problemleri ile mücadele ettiği (Gath ve Gumley, 1987), bu bireylerin gelecek üzerine daha çok düşündüğü ve endişelendiği ve engelli bir kardeşe sahipse bu durumu bir yük olarak gördükleri (Bagenholm ve Gillberk, 1991), belirlenmiştir.

Utanç duygusu öfke ve depresyon gibi psikolojik sorunlara yol açar (Tangney, Wagner, Fletcher, ve Gramzow, 1992). Utancın fazlası bireyi kötü durumlara yani, madde kullanımı, intihar ve benzeri durumlara teşvik eder (Harder, 1995; akt: Bybee, 2009).

Yeni yapılan araştırmalarda kişisel sorumlulukların yerine getirilmediği zaman ortaya çıkan duygu suçluluk duygusudur ve özeleştiridir (Tagney, Wagner ve Gramzow, 1992).

Bazı özel hareketlerle suçluluk bağdaşmıştır bu nedenle birey benliğiyle değil davranışlarıyla değerlendirilir. Hata ya da yanlış yapılan davranışlar hakkında keşkeler, pişmanlıklar ve üzüntüler vardır. Suçluluk duygusu bireyi yaptığı bu davranışı tamir etme yönünde iter ve tekrar yapmamasını teşvik eder. Ayrıyeten Tagney ve arkadaşlarına (1992) göre utanç duygusu yıkıcıdır, insanı üzer mahveder, yok eder. Utanç tamamıyla benlikle ilgilidir. Bu duygu insanın kendisini kötü ve güçsüz hissetmesine neden olur. Suçluluk duygusunda yapılan bu hatayı tamir etme düşüncesi vardır.

Yeni yapılan araştırmalarda bu iki duygu birbirine benzese de arada önemli farklılıklar olduğu saptanmıştır. Lewis (1971) bu iki duygu arasında ki en önemli farkın benliğin bu iki duyguyu etkileme oranı olduğunu ortaya koymuştur. Utanç duygusu doğrudan benlikle ilgilidir. Benliğin tahrip olması söz konusudur fakat suçlulukta benlikten ziyade yapılan davranış temellidir.

Başka bir araştırma sonucuna göre ise, suçluluk ve utanca dair özel ve farkedilebilir bir fark saptanmamıştır. (Tangney v.d. 2002). Utanç duygusu da suçluluk gibi birey yalnız olduğunda ortaya çıkan duygulardandır.

Guruplarda suçluluk hissini işbirliğini daha da arttıran ve motive edici bir etkisinin olduğu belirtilirken, utanç hissini böyle bir etkisine rastlanılmamıştır.

(Hooge v.d. 2007). Bu şekilde düşünüldüğü zaman suçluluk duygusuna sahip bireylerin örgütlerde de işbirliği ortamını daha da arttıran ve motive eden bir tesirinin varlığından söz edilebilir. Aynı zamanda grup çalışmalarında ve projelerde daha iyi başarı gösterdikleri görülmüştür.

Utanç duygusu bireylerin iç güvenini ve kişiler arası ilişkilerini zedeleyerek olumsuz etkilediği görülmüştür. Utanç duygusu bireyde sadece kişinin kendine değil aynı zamanda ailesine içinde yaşadığı toplumu çevresindeki insanları etkileyebileceği bilinmektedir (Amber, 2007).

Tracy ve Robins (2004) yaptıkları araştırmalarda utancın değişmez insanın içinden gelen ve benliğin bütününe kapsayan bir durum olduğunu ve kimlik-amaç uyumsuzluğu durumunda yaşandığı bir durum olduğunu belirtmiştir.

Tangney çalışmalarının birinde 65 kişide suçluluk ve utanç duygularını tanımlamalarını istemiştir. Bu araştırmada insanlar utanç yaşadıkları zaman kendilerini diğer insanlardan daha aşağıda, daha kontrolsüz hissetmişlerdir. Suçluluk ile karşılaştırıldığı zaman utanç duygusu diğerleri tarafından gözlenme duygusunu içermektedir (Tangney v.d. 2002).

Ayrıca Tangney ve arkadaşları (2002) suçluluk ve utanç üzerinde genetik geçişler olabileceğini araştırmışlardır. Zahn-Waxler ve Robinson (1995)' un 82 monozygotik ve 78 dizigotik ikizlerde yapmış olduğu bir çalışmada utancın genetik geçişlerden çok fazla etkilendiği ve çevresel faktörlerden o kadar etkilenmediğini ancak bu durumun suçlulukta tam tersi olduğu düşüncesini savunmuştur.

Gore ve Harvey (1995) üniversiteli bir grup öğrenci üzerinde "Dimensions of Consciousness" ölçeğini kullanarak yaptıkları araştırma sonunda üç suçluluk üç utanç kümesi saptamışlardır. Suçluluk; ahlaki normları, kuralları yerine getirmeme ya da tersi davranışlarda bulunma, diğer insanlara zarar verme ve güvenlerini kötüye kullanma. Utanç; sosyal olarak uygunsuz olma ve yetersizlik hissi. Araştırma sonuçlarına göre utanç sosyal standart ve tepkiler nedeniyle suçluluk ise ihlal ve ihanet etme duyguları ile ortaya çıkar.

2.3. AFFETME

Affetme kavramı çok eski devirlerden beri insan ilişkilerini düzeltme için önemli etmenlerden biri olarak ele alınmıştır (Hargrave ve Sells 1997).

Kişinin başına gelen olayları unutmadan ya da örtbas etmeden, özür dilemeden, uzlaşmadan, boyun eğmeden veya edilenleri onaylamadan da affetmesinin mümkün olduğu hususunda görüşler vardır (Enright, 1996). Başka bir deyişle affetme bireyin hem kendisi hem başkaları hem de yeryüzü ile alakalı fikirlerini tekrardan ele alıp gözden geçirmesi süreci ve bu süreç sonrasında da bunları tutarlı bir şekilde birleştirip kişisel bir değişime yönelmesi sürecidir denilebilir (Doyle, 1999).

Affetme bireyin hem kişisel hayatını hem de kişilerarası ilişkilerini olumlu anlamda etkilemektedir. Affetmeme ise bireyde olumsuz duygu ve güdülenmelere yol açabildiği gibi bunun dozunu arttırarak kalp krizi ya da ani ölümlere bile sebep olabilmektedir (McCullough, 2000).

Enright ve arkadaşları (1998) affetmenin genişletilmiş sürecinde 4 esas aşama tanımlamışlardır: (1) ortaya çıkma: öfke ve kişisel acı gibi problemlerin farkına varma; (2) karar verme: alternatif yollar vasıtasıyla kararlığa duyulan ihtiyacın fark edilmesi; (3) çalışma: yeniden çerçeveleme gibi bilişsel süreçleri kullanma; (4) derinleşme: anlamı bulma ve bağlamsal kavrayış.

Fitzgibbons (1986) affetme sürecini sadece bir teknik olarak değil sürece içerisine dağılmış bir çok müdahale şeklinde ele almıştır. Psikolojik danışma sürecinde kullanılacak teknikler ise şunlardır

-Ev Ödevi: Danışanlardan gün içinde geçmiş ve şimdiki kırgınlıklarından dolayı oluşan öfkelerinden arınmaları istenir.

-Rol Oynama: Danışandan acı veren yaşam deneyimlerini yeniden sahnelendirilmesi istenir. Bu sayede danışanların hayalkırıklıklarını, kendileri ve başkalarına olan öfkelerini dışa vurarak bundan kurtulması hedeflenir. Böylece tamamlanmamış işlerin nihayete erdirilmesi sağlanmaktadır

-Çabuk ve Kolay Tekniği; Danışan elindeki boş kağıdın sol köşesine ‘seni affettim’

diye yazar, sağ tarafına ise kırıldıkları kişilere karşı hissettikleri olumsuz duygu yada tepkilerini yazar. Bu süreç artık danışanın vereceği bütün tepkileri verene kadar tekrarlaması sağlanmalıdır. Bu süreçlerin sonunda da affedeceği kişilerin kendisinden af dilediği ve özür dilediğini gözünde canlandırması istenir.

-Mektup Yazma Tekniği; Danışandan affetmek istediği bireye hiç göndermeyeceği bir mektup yazması ve o kişiye karşı tüm olumsuz duygu ve düşüncelerini yazması istenir. (McCulough ve Worthington,1995)

Bir başkasını affetmek zayıflıkla eşit olmadığı gibi öfkenin uygun ifadesinde ya da haksızlığı düzeltmekten de men etmez kişiyi. Bizler bütün yanlışların affedilebilir olduğunu da söyleyemeyiz. Fakat bağışlamama ve öfke sadece zayıf fiziksel ve zihinsel sağlıksız sonuçlarla bağlantılı olmadığı gibi aynı zamanda incinmiş kişinin içinde süregelen çözümsüzlüğe de katkıda bulunur (Hirsch, Webb ve Jeglic, 2012). Bağışlama pozitif baş etme tepkileri, duygusal tepkiler, içsel ve zihinsel sağlığın gelişimiyle ilişkilendirilir (Webb, Toussaint, Conway-Williams, 2012). Bağışlama suçluya yönelik pozitif tepkilerin artışı içerir, ama burada arkadaş canlısı olma, barışma ya da zararı tazmin zorunlu bir durum değildir. Bunun aksine bu süreç tek taraflı bir şekilde suçlunun yükümlülük ve sorumluluklarında tamamen bağımsız şekilde yürütölen makul bir süreçtir. Affetme aynı zamanda öfke ve düşmanlığı etkisiz hale getirme potansiyeline sahiptir ve samimi olduğu sürece, incitici olayın yaşattığı keder önemli ölçüde azaltılabilir (Lutjen, Siltan, ve Flannely, 2012).

Diğerlerini ya da kişinin kendini affetmemesi zayıf zihin sağlığı ya da düşük yaşam doyumuyla ilişkilidir. Affetmek kişiyi daha üretken uyumlu kılar. Dolayısıyla enerjiyi sağlığa yatırım haline getirmek ya da sağlığa yönlendirmeyi kolaylaştırır. Aksi takdirde enerji aynı olay üzerinde düşünöp durarak, stresini yaşayarak olumsuz duyguları beslemeye devam ederken tükenir (Macaskill, 2012).

2.3.1. Affetmenin İşlevi

İlk bakışta kimin için affederiz sorusu gereksiz görünebilir. Affetmenin nedenleri, öncülleri ve sonuçları ile ilgili yapılmış nitel ve nicel araştırma analizinde Riek ve Mania (2012) mükemmel bir güncel bakış sunarlar. Hoşluk, tatlılık, uyumluluğun affetme üzerinde en fazla etkisi vardır. İkinci olarak da empati durumu hali affetmenin en güçlü yordayıcısıdır.

McCullough'a (2008) göre de affetmenin temel uyum sağlayıcı işlevinin kişilerin kendileri için önemli olan ilişkilerini muhafaza etmelerine yardımcı olması gibi görünüyor. Kişinin affetme davranışı ilişki ya da suçlu odaklı olabileceği gibi birçok araştırma affetmenin mağdura olan faydalarını gösterir ve anket sonuçlarıyla kişilerin öncelikle kendilerini iyileştirmek için affettiklerinin bilgisini sunarlar (örneğin Lawler-Row v.d. 2007; Younger, Piferi, Jobe ve Lawler, 2004)

Kimin için affettiğimiz sorusu çok net ve anlaşılır olmayabilir. Çünkü bahsettiğimiz her bir affetme odağının birbiriyle ilişkili olma potansiyeli vardır. Bireyler farklı amaçları yerine getirmek için affederler. Dahası, iki kişi affedebilir ama bu affediş farkı işlevlere sahip olabilir. Örneğin birisi suçluyu suçluluk duygusundan kurtarmak, rahatlatmak için affederken, bir başkası yüzleşmeden kaçınmak için affedebilir. İlk kişi için affetmek suçlunun daha iyi hissetmesini sağlamak işlevi görür, ya da her ikisi için de bir ilişkinin onarılması işlevini görüyor olabilir (Strelan v.d. 2013).

Strelan ve arkadaşlarının (2013) daha önce derin acılar yaşamış ve bunu sonrasında affetmiş kişilerle yaptıkları çalışmada ilişkinin hatırına suçluyu affedenlerin kaçınma davranışını göstermedikleri daha çok onlara daha sevecen yaklaşma eğiliminde oldukları gözlenmiştir. Suçu suçlunun hatırına affedenlerin verdikleri cevaplar analiz edildiğinde ise suçlu odaklı affetmenin intikam ve kaçınma davranışıyla negatif korelasyona sahipken iyilik duygularıyla pozitif bir korelasyon göstermektedir. Kişinin affetme davranışının odağına kendisini koyması durumundaysa suçludan kaçınma davranışı ilişkili hale gelmektedir. Yaşanan olumsuz durumu tekrar hatırlama çalışmasında katılımcıların kendileri odaklı düşündükleri zaman affetme konusunda kararsız kaldıkları görülmüştür. Ayrıca

daha az iyimser, daha kinli, daha az affedici oldukları söylenebilir. Ancak mağdur yaşanan olay üzerinde düşündüğü zaman ve affetme fikrine sıcak bakmaya başlamasıyla suçluya yönelik tavırlarda bir yumuşama gözlenebilir. Odağa kişinin kendini, suçluyu ya da ilişkiyi almasının dışında koşullu affetme davranışında da söz edilebilir. Koşullu affetme, suçluyla onu affetmeye yönelik bir araya gelmektir. Koşullu affetmenin iki yaygın şekli bir özür istemek ya da suçlunun yaptığı hatayı tekrar etmemesini istemektir. Fakat Toussaint, Owen ve Cheadle'ye (2012) göre geçici olmasının en büyük göstergesi olduğundan koşullu affetme belki de mağdurun affetmeme davranışından daha sağlıklı bile olabilir. Böylece hakiki affetme suçludan herhangi bir yatıştırıcı davranışın beklenmediği tek taraflı içsel bir süreçtir demek daha doğru olur.

Strelan ve arkadaşlarının (2013) ruh hali ve affetme arasındaki ilişkinin tespitine yönelik yaptıkları araştırmada olumsuz ruh haliyle uyarılmış katılımcıların varsayımsal bir suç durumunu ruh hali nötr olanlara göre affetme eğilimlerinin daha yüksek olduğu ve varsayımsal suç durumunu affedenlerin affetmeyenlere göre daha az olumsuz duygu durum yaşadıkları gözlenmiştir. Araştırmadan hareketle araştırmacıların affetmenin işlevine yönelik yorumu şu şekildedir. İnsanların olumsuz kötü ruh hallerini geliştirmek ya da düzeltmek güdüsünün bir sonucu olarak affettikleridir. Kişiler başkalarına yardım etme ya da toplum yanlısı davranışlar gösterme gibi stratejilerle olumsuz duygu durumlarını geliştirebilirler (Cialdini, Darby ve Vincent, 1973). Dahası, Morris (1992) duygu durumlarının kişinin içsel sistemlerinde neyin ters gittiği ile alakalı bilgi verdiğini, ve içsel mekanizmaların çevrenin değişimiyle tekrardan düzenlenebileceğini söyler. Olumsuz duygu durum stres faktörünün varlığından haber verir, çevrenin değiştirilmesi yoluyla elimine edilmesi gerektiği yönünde sinyal verir. Sonuç olarak bu tarz düzenleyici davranışlar affetmenin psikolojik ve fizyolojik faydalarını da açıklıyor olabilir. Örneğin affetmeye sıcak bakmayan bireylerin daha fazla affedici olanlara nazaran daha güçlü bir sempatik sinir sistemi hareketi ve stres tepkileri gösterdikleri belirlenmiştir. Affedici bireylerin affedici olmayanlara nazaran ruhsal olarak daha iyi olduklarından, daha etkili baş etme stratejilerinden ve daha yüksek yaşam doyumundan söz ettikleri bilgisi mevcuttur (Witvliet, Ludwig ve VanderLaan, 2001). Fakat ruh hali ve affetme ilişkisiyle ilgili araştırmalar bütün

olarak ele alındığında affetmenin özgecil mi yoksa egoist bir davranış mı olduğu ile alakalı soru işaretleri belirir. Bazı araştırmacılar başkalarına yardım etme davranışlarının sonucunda genellikle iyi hissetme, suçluluk gibi olumsuz duygulardan kaçınma gibi kişisel ödüller olduğundan gerçek özgeciliğe söz edilemeyeceğini söyler (Batson, 1998).

Marks ve arkadaşlarının (2013) araştırma sonuçlarını bu açıdan değerlendirecek olursak affetme davranışının faydasını çoğunlukla affetmenin kahramanı görmektedir. Şayet özgecilik davranışını tamamen katı bir şekilde kendini düşünmeden gerçekleştirilen davranış olarak tanımlarsak mantıki açıdan affetme davranışının özgecil olduğunu söylemek yanlış olur.

Doğru bir şekilde ve karşılıklı saygıya ve farklı bakış açılarına izin verici şekilde gerçekleştirildiğinde, affetme; insanoğluna haksızlıklara ve ilişkilerdeki parçalanmalara isim verme aynı zamanda öfke, incinme ve ihanet duyguları kadar umut ve ihtimal duygularının önemini ve geçerliliğini bildirir.

2.3.2. Öz-Affediciliğin İncelenmesi

Bütün insanlar, anneler, babalar, en iyi arkadaşlar, bu çalışmayı hazırlayan kişi, hatta Rahibe Teresa bile, öyle ya da böyle zararlı sonuçlanan davranışlarda bulunmuşlardır. Örneğin biri kendi düğün törenini kaçırabilir, karısının ya da kocasının kalp krizi geçirmesine neden olabilir, bir arkadaşının iş başvurusunu göndermeyi unuttuğu için arkadaşının işsiz kalmasına neden olabilir ya da bir kavga sırasında birine ciddi bir zarar verebilir. Önemli bir şekilde yanlış davranış kişinin kendi kendisine de zarar vermesine neden olabilir. Gerçekte de önemli bir sınavına çalışmayarak başarısız olabilir, güneş kremi kullanmaya direnç gösterip cilt kanserine sebep olabilir, bağımlılık yapıcı madde kullanmaya başlayarak belki de önüne geçilme bir dizi olumsuz şeye neden olabilir. Kişi hareketlerinin zarara neden olduğunu fark ettiğinde (kendine ya da başkasına) utanç, suçluluk ve kendi kendine kızma duyguları ortaya çıkabilir. Bu tarz küçük düşürücü duygular hem psikolojik hem de fizyolojik iyi oluşu sekteye uğratabilir. Bu noktadan hareketle insanlar hatanın farkında olmanın karşısında kendine kızma duygusunu terk etme dürtüsüne sahiptirler (Tangney ve Dearing, 2003).

Kişiler kendi kişisel standartlarına uygun davranmada başarısız olduklarında kendilerine karşı düşman kesilebilme potansiyeline sahiptirler. Bu yanlış adımlar kişinin kendisine yönelik tehlikeli davranışın kendisine hatta bir başkasına zarar verdiğini ya da verebileceğini fark etmesini içerir. Sonrasında kişinin suçluluk ve utanç gibi olumsuz duygular yaşaması muhtemeldir. Bu tarz duygular öz saygı ve öz değere zarar verebilir (Dillon, 2001) ki bu durum kaygı bozukluğu ve bedensel rahatsızlıklar gibi bir dizi psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıkla ilişkilidir (Fergus, Valentiner, McGrath ve Jencius, 2010).

Dillon (2001) öz affediciliğin öze yönelik olumsuz duyguların salıverilmesi hata ve suç karşısında bu duyguların öz saygı ve iyi niyetle değiştirilmesini içerdiğini öne sürer. Enright (1996) öz affediciliğin kişinin kendisine duyduğu kını terk etmesi ve kendine yönelik şefkat ve sevginin artırılması olduğunu ileri sürer. Wohl, Deshea ve Wahkinney (2008) farklı olarak, kendini affetmeyi kişinin hatasının sorumluluğunu almasıyla duygu, davranış ve düşüncelerde olumlu bir kaymadır. Kendini affetmede kazanımlar suçluluk, utanç, kendini cezalandırma duygularında azalmayla ölçülmelidir. Fakat Wohl, McLaughlin'e göre (2014) öz-affedicilik her zaman sanıldığı kadar masum değildir. Çalışmalarında öz – affediciliğin iyi, kötü ve çirkin yönü üzerinde durmuşlardır. Kendini affetmenin sonuçları her zaman ümit verici değildir esasen. Kendini affetmenin olumlu ya da olumsuz sonuçlarına geçmeden durumsal ve davranışsal kendini affetme kavramlarının ayrımını bilmek gerek. Davranışsal kendini affediş; kalıcı, devamlı ya da tasarrufi (bilerek ve isteyerek) olarak kendini affetme eğilimi şeklinde açıklanabilir. Durumsal kendini affediş ise suç dayanaklı affetmedir ki kalıcı olmayıp kişinin işlediği hatayı ve sonuçlarını yorumlamasına bağlı olarak dalgalanma, kararsız kalma şeklinde kendini gösterir.

Kendini affetmenin iyi tarafı dini, felsefi ve psikolojik açılardan ele alınabilir. Dini açıdan; günah işleyen, hata yapan kullara tanrıdan gelen bir tekliftir kendini affetme (Hall ve Finchman, 2008). Felsefi açıdan uzlaşmayı artıran bizlere işlenmiş ahlaki bir meziyet dolayısıyla barışa götüren bir yoldur (Elder, 1998). Psikolojik açıdan ise affetme toplum yanlısı güdülerin bir sonucudur çıktısıdır. Kişi suçluya

yönelik daha az intikam ve kaçınma duygusu beslemeye başlayınca ve iyilik duygusunda artış olunca affeder (McCullough ve Wothington, 1999).

Ayrıca kendini affetme yapılmaya devam eden bir davranışın yapılmasını da önünü keser. Örneğin bir şeyleri yapmayı sürekli erteleyen -mesela ders çalışma-birinin kendinin bu davranışını affetmesi gelecekte aynı konuda daha az erteleme yapmasıyla ilişkilendirilmiş. Şayet kişi kendini affetmezse çalışmaktan yine kaçınıp aynı sonucu elde edebilir (Wohl, Pychyl ve Bennett, 2010).

Öze yönelik, bilinçli zarar verici bir davranışı affetmek kişinin değişime götüreceği olan motivasyonunu zayıflatan dolayısıyla harekete geçme adımının önüne sürekli bir engel olarak çıkar.

Bu noktaya kadar hatayı yapan kişinin doğru bir şekilde sorumluluğu üstlenip kendini affetmesinden yani gerçek samimi affetmeden söz ettik. Fakat bazı durumlar vardır ki hatanın sahibi %100 hatalı olmasına karşın hatanın bir kısmından ya da tamamından yan çizerek sorumluluğu başka birini ya da bir şeye yüklemesi gibi durumlar da söz konusudur. Literatürde sorumluluğun hatanın sahibinde olması gerekirken dışsal bir faktöre yüklenip, kişinin kendini temize çıkarması, sahte kendini affetmenin ayırıcı özelliğidir. Hatanın sahibi bu şekilde suçluluk duygusundan kurtulmaya çalışır. Suçluluk duygusu olası zararlı davranışları azaltarak düzenleyen ve durumu düzeltmeye motive eden itici bir güçtür dolayısıyla önemlidir. Suçluluk azalınca dolayısıyla davranışı tekrar etme ihtimali artar. Narsist kişilik sahipleri benlikleriyle egoist bir uğraşı içinde olduklarından yalandan kendini affetme işini narsistler iyi bilirler. Kendini affetme işinden en iyi şekilde faydalanmaya çalışırlar. Narsist kişi düşük suçluluk ve empati duygusu taşıdığından suçunun sorumluluğunu genişleterek ya dış faktörlere yayarak kendini affetme işini hızlandırır (Fisher ve Exline, 2007). Sadece narsist kişilikler değildir bunu yapanlar. Çoğunlukla insanlar kişisel başarısızlıklarıyla ilgili taraflı tutumlara sahiptirler. Davranışı dışsallaştırmanın işlevi olumlu bir benlik kavramını sürdürmektir.

Peki suçu başkalarına atmadan kendimizi yalandan affetmek mümkün mü? Evet. Bu tarz bir durumda kişi olduğundan daha fazla sorumluluk alır. Örneğin cinsel

taciz mağdurları ve omurilik hasarı sonucu felçli kalan hastalar yaşadıklarının sorumluluklarını üstlerine alıp, olayı engelleyebileceklerini düşünerek bu yola sıkça başvuran kişilerdir.

Kendini affetme süreci esasen hatalarından dolayı başkalarını affetmeden farklıdır. Kendini affetme suçluluk ve utancın hatta belki de kendinden nefret etmenin işlenmesini içerir; başkalarını bağışlamak da bir öz süreçtir fakat bu daha çok kişisel düşünce ve duyguların kişiler arası olumsuzlukların azaltılması için yönlendirilmesidir (Cleary ve Horsfal; 2014). Konuyla ilgili literatür şunun altını çizer; kendini affetme öze yönelik şefkati gerektirdiğinden ve çoğumuz hata yaptığımızda kendimize karşı eleştirel olduğumuzdan kendini affetme başkalarını affetmekten daha zor olabilmektedir (Toussaint ve Friedman, 2009). İkaz edici bir not niteliğinde; literatürde en azından bir çalışma kendini affetmenin gerektiği kadar sorumluluğun, hatanın bilincinde olmanın ve pişmanlığın pas geçilmesinden dolayı aşırı öz-güven ve narsisizmle ilişkili olabileceğini dolayısıyla yazarlar hatalar karşısında kendini kabulün, kendini affetmeye tercih edilebilir olduğunu belirtirler (Vitz ve Meade, 2011).

Sonuç olarak kendini affetme davranışının samimi, sağlıklı ve doğru bir şekilde gerçekleşebilmesi için öz-duyarlılık şarttır. Kendini affetme özünde belli bir olaya bağlı bir kavramken öz duyarlılık olgusaldır süreklilik arz eder özünde dinamik bir tutumdur. Dolayısıyla uzun vadede kişiye yapacağı hatalardan en az psikolojik hasarla çıkmasını sağlar (Wohl ve McLaughlin, 2014)

2.3.3. Affetme ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Affetme literatürü çoğunlukla affetmenin sağlığa ve psikolojik iyi oluşa olumlu etkisi varsayımı üzerine yazıldığından, araştırmaların çoğu da affetmenin gerçekten psikolojik ve fizyolojik iyi oluşu ne derecede sağladığı ile ilgili olmuştur. Araştırmamızda konuyla ilgili araştırmalardan örnekler vererek affetmenin faydalı olduğunu varsayımdan öteye geçip geçmediğini göstermeye çalışacağız.

Sansone, Kelley ve Forbis'in (2013) yaşları 18 ve 92 arasında değişen ve bir hastanenin ayakta tedavi ünitesinde tedavi gören hastalarında oluşan 304 katılımcıyla yürüttükleri çalışmada geçmişlerinde intihar girişiminde bulunmuş olanlarla olmayanlar arasında Affedicilik Ölçeği kullanılarak bir fark olup olmadığı gözlenmeye çalışılmıştır. Mevcut hipotezleri geçmişte intihar girişiminde bulunmuş kişilerin nihai affetme düzeylerinin diğerlerine göre daha düşük olacağıdır. 304 katılımcının 55'i geçmişte intihara teşebbüs ettiklerini belirtmişler. Sonuç olarak intihar geçmişi olan katılımcıların affedicilik ölçeğinden daha düşük puan aldıkları yani daha az affedici oldukları sonucu çıkmıştır. Araştırmadan elde edilen bir başka sonuç ise intihar teşebbüsünde bulunan katılımcıların kendilerini affetmenin zor olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca intihar geçmişi olan katılımcıların kin tutma eğilim puanlarının da daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bazı araştırmalar affetmenin zararlı sonuçlarına da değinmişlerdir. McNulty (2008) eşi sürekli olarak kendisine kötü davranan kişilerin eşlerini affettikleri nispette düşük evlilik doyumuna sahip olduklarını belirtmişlerdir. Kötü huylu eşin affedilmesi sonrasında iki kat daha fazla olumsuz davranış sergileme eğiliminde olduğu görülmüştür. Kısaca süregelen olumsuz davranışlar için affedilme suçu ya da hatayı tekrar işlemesi için olanak sağlayabilir ya da en azından davranışın tekrar edilmemesi açısından hiçbir etkisi yoktur denebilir.

Lawler-Row ve Piferi'nin (2006) yaptıkları başka bir çalışmada affedici kişilik muhtemel arabulucu faktörler ve sağlık durumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma yaşları 50 ve 95 arasında değişen kişilerle yapılmış ve öncelikle Affedici Kişilik Ölçeği kullanılarak affedici kişilik değerlendirmeye alınmıştır. Bunun dışında farklı ölçeklerle fiziksel sağlıkları, stres değerlendirmesi, varsa depresyon düzeyleri, kişisel iyi oluşları, yaşam doyumu düzeyleri, genel psikolojik iyi oluşları (çevreye hakimiyet, öz-kabul, yaşam amacı, özerklik, kişisel gelişim, diğerleriyle olumu ilişkiler), sağlıklı davranışların kontrolü, algılanan sosyal destek düzeyleri ve son olarak da manevi iyi oluş düzeyleri incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre düzenli olarak ibadethane ziyaretinde bulunma davranışı ve affedicilik arasında pozitif ilişki bulunmuş. Yüksek düzeyde affedici bireylerin daha az depresyon ve stres yaşadıkları, daha fazla kişisel iyi oluşa ve daha fazla psikolojik iyi oluşa sahip

oldukları fakat katılımcıların yaş aralığından dolayı fiziksel semptomlarda bir farklılık göstermedikleri bulunmuş. Affedici kişilik gösterenlerin özerklik, çevreye hakimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı, kişisel gelişim ve öz kabul testlerinden aldıkları puanlar daha yüksek olmuştur. affedici kişiliklerin sağlıklı davranış ve sosyal destek algısı, dini ve varoluşsal iyi oluş puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Tasarrufi affetmenin varoluşsal iyi oluşla ilgili olduğu bulunmuştur. Varoluşsal iyi oluş alt ölçeği diğer sağlık ölçümleriyle en yüksek düzeyde ilişkili olan ve tek başına aracılık modellerine en fazla katkıyı yapan olmuştur. bu açıdan yaşamda amacı ve anlamı bulmanın iyi oluş açısından kritik öneme sahip olduğu ve affetmenin sağlık üzerindeki etkisinin anlamlı bir taşıyıcısı olduğu söylenebilir.

Maltby, Macaskill ve Day (2001) 324 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada kişilik, sağlık ve kendini ve başkalarını affetme davranışı arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Kişinin kendini affetmede başarısız olmasına kişisel psikopatolojiyi yansıtan kişilik ve sağlık ölçek sonuçları eşlik etmiştir. Hem kadın hem erkek katılımcılarda duygusal dengesizlik, depresyon ve kaygı puanları yüksek çıkmıştır. Başkalarını affetmede başarısız olmaya ise erkeklerde sosyal içe dönüklük, kadınlarda sosyal patolojiyi yansıtan ölçek sonuçları eşlik etmiştir. Diğerlerini affetmede başarısız olmaya hem erkeklerde hem kadınlarda yüksek depresyon puanları eşlik etmiştir.

Carpenter, Tignor, Tsang ve Willett (2016) utanç eğilimli veya suçluluk eğiliminde olmanın kendini affetme açısından nasıl farklı sonuçlar yarattığı ile alakalı bir araştırma yapmışlardır. Suçluluk eğilimi bazı açılardan uyum sağlayıcı olabilirken utanç eğilimli olmanın kendini affetmede bütünsel olarak problemlili olduğu varsayımında yola çıkılmıştır. 655 kişiyle yapılan çalışmada suçluluk eğilimi kendini affedici kişilik özelliği ile pozitif ilişkili bulunmuş, utanç eğilimli olma ile negatif ilişkili bulunmuştur. Suçluluk eğilimi olumsuz “davranış” değerlendirmesi yapma eğilimi olarak ele alındığında öz affediciliği yordadığı bulunmuştur, fakat sadece motive edici eğilimler aracılığıyla dolaylı olarak. Utanç eğilimi açısından olumsuz “öz” değerlendirmeler yapmanın ise azalmış öz affediciliği geniş olarak doğrudan yordadığı bulunmuştur. Sonuçlar birlikte ele alındığında suçluluğa eğilimin öz affetmeye faydalı, fakat sadece motive edici özellikleri aktive olduğu

yani kişiyi güdülediği ölçüde, utanç eğiliminin ise geniş olarak öz affedicilikle negatif yönde ilişkili olduğu sonucu ortaya çıkar.

Affetmenin ve sağlığın engeli olarak kendini affetmeden söz edecek olursak süregelen olumsuz davranışların affedilmesi mevcut durumun sürdürülmesine katkıda bulunur diyebiliriz. Sigara içenlerle yapılan bir araştırma sonrası, sigara içme davranışının terk edilmesi beklenirken araya kendini affetme durumu girince durum beklenenden az olmuş. Dolayısıyla kişiler kendilerini affettikçe sigarayı bırakma ihtimalleri azalmış. Wohl ve Thompson'un (2011) yaptıkları bir çalışma sonucunda sigarayı bırakmaya çalışana katılımcıların sigarayı bırakma sürecinde yaptıkları kaçamaklardan dolayı kendilerini affetmedikleri zaman sigarayı bırakma niyetlerinin güçlendiğini ortaya koymuştur.

Kumar bağımlılarının kendilerini daha az affedici oldukları ölçüde kumarı bırakmaya hazır oldukları tespit edilmiş (Squires v.d. 2012).

Kendini affetme davranışının sınırlılıkları bağımlı davranışlarla sınırlı değildir. Aldatma davranışında da bu tarz sonuçlarla karşılaşabilmektedir. Çiftler evliliklerinde doyumunu yakalayamadıkları zaman potansiyel alternatif arayışlarına girebilmektedir. Bundan yola çıkarak Gillen, Wohl ve Harasymchuck (2012) ilişkilerinde bıkkınlık yaşayanların ihanet düşüncesine dalma davranışları için kendilerini affetmelerinin aldatmaya daha fazla istekli hale gelmelerine neden olduğunu ortaya koymuştur.

Araştırmalar, mağdurun maktulü affetmesi davranışının mağdurun fizyolojik ve psikolojik iyi oluşunu düzenlediğini göstermekte (azalan kan basıncı, ve yaşam doyumunda artma gibi), ve suç sonrasında ilişkinin işlevini sürdürmesinde olumlu etki yaptığını ortaya koymaktadır (Toussaint v.d. 2001; Witvlet v.d. 2001).

Hasta bakıcıların sorumlu oldukları hastaların ölümünden sonra kendilerini affetmeleri suçluluk duygusunu azaltmış ve kendini algılama biçimlerini geliştirdiğini göstermiştir (Jacinto, 2010).

Boşanmış çiftlerin kendilerini affetmesi artan öz değer duygusuyla sonuçlanmıştır (Rohde- Brown ve Rudestam, 2010).

Çapan ve Arıcıoğlu (2014) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ve affedicilik özellikleri arasındaki ilişki

belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin psikolojik sağlımlıkları ile kendilerine yönelik affetme, başkalarına yönelik affetme ve duruma yönelik affetme değişkenleri arasında olumlu yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Bu değişkenler arasında da en çok duruma yönelik affetme psikolojik sağlımlığı arttırmaktadır sonucu ortaya çıkmıştır. Bu bulguya göre insanlar karşılaştıkları olumsuz durumlar karşısında kendi özgür iradeleriyle affetmeyi ya da affetmemeyi tercih ederler. Affedebildikleri, affedebilmeyi başarabildikleri taktirde psikolojik sağlımlıkları da aynı orada yüksek olacaktır.

Diğer araştırma bulgusu ise kendine yönelik affetme ile psikolojik sağlımlık arasında olumlu bir ilişkinin olduğudur. Birey kendi affetmeyi başarabildiği taktirde psikolojik sağlımlık düzeyinde de bir artış meydana gelecektir. Gençlerin yeni bir hayata başlarken hayatları ile ilgili karar verme sorumluluğunu aldıklarında hatalar da yapmaları olasıdır. Bu hatalar sonucunda gençlerin kendilerine yönelik affetmeleri gençlerin psikolojik sağlımlıklarını da arttıracaktır. (Çapan ve Arıcıoğlu, 2014).

Sarı (2014) tarafından yapılan çalışmada affetme ile kendini gerçekleştirme arasında orta düzeyin altında ancak önemli bir ilişki söz konusudur. Yani affedicilik kişilik özelliği kendini gerçekleştirme ile bağlantılı bir kişilik özelliğidir. Yine aynı şekilde kendini affetme ile kendini gerçekleştirme arasında orta seviyenin altında ciddi bir ilişki bulunmuştur. Olumlu bir benlik saygısıyla birey kendini affederken bu durum kendini gerçekleştirme ile de ilişkili olmaktadır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu kısımda yapılan çalışmanın modeli, grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizi üzerinde durulmaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalarının, onların suçluluk, utanç ve affedicilikleri arasındaki ilişkiyi betimleyebilmek için, genel tarama modelinin, ilişkisel tarama türü tercih edilmiştir. Genel tarama modelleri, geçmişte ya da şimdi ve burada var olan bir durumun, olduğu gibi yansız tasvir etmeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2008).

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu, eğitim fakültesinde lisans öğrenimi gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu 282'si (%63.7) kız, 161'i (%36.3) da erkek olmak üzere, toplam 443 öğrenciden oluşmaktadır. Bu öğrencilerin 61'i (%13.8) 19 yaşında, 108'i (%24.4) 20 yaşında, 113'ü (%25.5) 21 yaşında, 115'i (%26) 22 yaşında, 26'sı (%5.9) 23 yaşında, 13'i (%2.9) 24 yaşında, 4'ü (%.9) 25 yaşında ve 3'ü (%.7) 26 yaşındadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği kısa form (YŞÖ-KF3) - Erken dönem uyumsuz şemalar Ölçeği, Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan bu veri toplama araçlarına ilişkin tanıtıcı bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, katılımcı lisans öğrencilerinin bireysel bilgilerini almak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

3.3.2. Young Şema Ölçeği kısa form (YŞÖ-KF3) - Erken dönem uyumsuz şemalar Ölçeği

Erken dönem uyumsuz şemaların belirlenmesinde Young Şema Ölçeği'nin 2004'te Young tarafından güncellenen kısa formunun 3. versiyonu (YŞÖ-KF3) kullanılmıştır. Ölçeğin türkçe standardizasyon çalışması Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından üniversite örnekleminde yapılmıştır. Bu yapıya göre madde sayısının dağılımı değişmiş ancak toplam madde sayısı yine 90 olarak kalmıştır. Analizler sonucunda 16 şema boyutuna ve beş şema alanına ulaşılmıştır. Bunlar başarısızlık, duygusal yoksunluk, karamsarlık, onay arayıcılık, duyguları bastırma, cezalandırılma/aşırı sorumluluk, iç içelik, kendini feda, güvensizlik/suistimal edilme, terk edilme, ayrıcalıklılık, yüksek standartlar, yetersiz özdenetim, cezalandırılma/kusurluluk, boyun eğicilik ve hastalıklar ve tehditler karşısında dayanıksızlık şema boyutlarıdır. Yapılan üst sıra faktör analizi sonrası ise Zedelenmiş Otonomi, Kopukluk, Yüksek Standartlar ve Zedelenmiş Sınırlar şema alanlarına ulaşılmıştır.

Ölçeğin Türkçe versiyonu üzerinde yürütülen güvenirlik ve geçerlik çalışmasında (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009) test-tekrar test güvenirliğinin, şema boyutları açısından $r = .66-.82$ ($p < .01$), şema alanları açısından ise $r = .66-.83$ ($p < .01$) arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısının ise şema boyutları için $\alpha = .63-.80$, şema alanları için de $\alpha = .53-.81$ arasında değiştiği görülmüştür. Ayrıca, faktör analizi sonucunda da yorumlanabilir düzeyde 14 faktörlü bir yapının bulunduğu gözlenmiştir. Bunlar; Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon / Güvensizlik, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İç İçe Geçme/Bağımlılık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Terk Edilme, Cezalandırılma, Kusurluluk, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ve Yüksek Standartlar boyutlarından oluşmaktadır. (Soygüt v.d. 2009)

3.3.3. Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği

Rohleder, Chen, Wolf ve Miller (2008) tarafından utanç ve suçluluk eğilimini ölçmek amacıyla geliştirilen bu ölçek 15 maddelik 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin utanma (“yerin dibine girip yok olmak istedim”) suçluluk (“vicdan azabı ve pişmanlık hissettim”) ve gurur (“kendimle gurur duydum”) olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin psikometrik analizleri, iç tutarlığın alt ölçekler için 85-87 arasında değiştiğini göstermektedir (Tangneyve Dearing, 2002). Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği’ni Türkçe’ye Bugay ve Demir (2011) uyarlamıştır. Ölçek önce Türkçe’ye uzmanlar tarafından çevrilmiş, daha sonra ölçeğin güvenirlik ve geçerliğini belirlemek üzere esas çalışmaya dahil edilmeyen 302 (166 kız, 136 erkek) ODTÜ öğrencisi ile bir pilot uygulama yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığı utanç alt ölçeği için .83, suçluluk alt ölçeği için .81 ve gurur alt ölçeği .87 olarak hesaplanmıştır. Açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılarak ölçeğin faktör yapısının Türk kültürüne uygunluğu test edilmiş ve orjinal 3 boyutlu modelin araştırmada kullanılabilirliğine dair kanıtlar sağlanmıştır. Utanç, suçluluk ve gurur alt boyutlarının Cronbach α katsayıları sırasıyla .84 ve .86 bulunmudur (Bugay ve Demir 2011).

3.3.4. Heartland Affetme ölçeği

Heartland Affetme ölçeği Thompson ve çalışma arkadaşları (2005) tarafından bireylerin affetme eğilimlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Bu ölçek 7’li Likert tipi 18 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçeğin kendini, başkalarını ve durumu affetmek olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirliği için yapılan çalışmalar sonucunda, test tekrar test katsayısı kendini affetme alt ölçeği için .83, başkasını affetme için .72, durumu affetme alt boyutu için .73 ve toplam puan için .77 olarak hesaplanmıştır. Cronbach α katsayıları da sırasıyla .75, .78, .79 ve toplam puan için .86 olarak rapor edilmiştir. Ayrıca ölçeğin ölçüt bağlantılı geçerliğini hesaplamak için kullanılan ölçeklerle arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre affetme ruminasyon, düşmanlık ve öç alma ile olumsuz bir ilişkili bulunmuştur (Thompson v.d. 2005).

Ölçeğin Türk kültürü için çeviri ve uyarlama çalışması Bugay ve Demir (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach α iç tutarlılık katsayısı kendini affetme alt ölçeği için .64, başkalarını affetme alt ölçeği için .79 ve durumu affetmek alt ölçeği için .76 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tümü için Cronbach α değeri ise .81 olarak hesaplanmıştır. Daha sonra daha büyük bir örnekleme ölçeğin psikometrik özellikleri Bugay, Demir ve Delevi (2012) tarafından incelenerek ölçeğin orijinal 3 faktörlü yapısının Türk örnekleme için uygunluğu test edilmiş ve Doğrulamalı Faktör Analizi uyum değerleri yeterli düzeyde bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

3.4.1. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri 2014-2015 eğitim öğretim yılında eğitim fakültesinde lisans öğrencilerinden toplandı. Öğrencilere çalışmanın amacı ile ilgili açıklayıcı bilgi verildi. Üniversite öğrencilerden gönüllü olanların araştırmaya katılması istendi. Öğrencilere; “Kişisel Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği kısa form (YŞÖ-KF3) - Erken dönem uyumsuz şemalar Ölçeği, Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği”nin yer aldığı ölçek bataryası verildi. Öğrenciler ölçek bataryasını yaklaşık 30 ile 40 dakika içinde tamamladılar.

3.4.2. Verilerin Analizi

İlk önce toplanan ölçek bataryaları kontrol edildi. Bunlardan yanlış ve eksik doldurulan 18 batarya çıkarıldı ve daha sonra bataryada yer alan ölçeklerin boyutları ile ilgili puanlama yapıldı.

Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile suçluluk duygusu, erken dönem uyumsuz şemaları ile utanç duygusu, erken dönem uyumsuz şemaları ile utanç duygusu, erken dönem uyumsuz şemaları ile gurur duygusu, erken dönem uyumsuz şemaları ile kendini affedicilik, erken dönem uyumsuz şemaları ile diğerlerini affedicilik ve erken dönem uyumsuz şemaları ile durumu affedicilik arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Tekniği uygulanmıştır. Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalarının

suçluluk, utanç, gurur ve affediciliklerinin (Kendini, diğlerleri ve durumu), tutumlarına ilişkin varyansının ne kadarını yordadığını ortaya koymak için çoklu regresyon analizinin, stepwise tekniğı uygulanmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amacına ve alt problemine uygun olarak toplanan verilerin istatistiksel analizi sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1. Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ile Suçluluk Duygusu Arasındaki İlişki

	Suçluluk
Duygusal Yoksunluk	.893**
Başarısızlık	.924**
Karamsarlık	.914**
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	.930**
Duyguları Bastırma	.917**
Onay Arayıcılık	.829**
İç İçer geçme/Bağımlılık	.919**
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim	.891**
Kendini Feda	.596**
Terk edilme	.918**
Cezalandırılma	.917**
Kusurluluk	.936**
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	.914**
Yüksek Standartlar	.797**

** p <.01

*p<.05

Tablo 1.'de görüldüğü gibi; Şema Ölçeğinin duygusal yoksunluk alt boyutu ile Suçluluk duygusu arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü ($r = .893$, $p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin başarısızlık alt boyutu ile Suçluluk duygusu arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü ($r = .924$, $p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin karamsarlık alt boyutu ile Suçluluk duygusu arasında yüksek düzeyde, pozitif yönlü ($r = .914, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin sosyal izalasyon/güvensizlik alt boyutu ile Suçluluk duygusu arasında yüksek düzeyde, pozitif yönlü ($r = .930, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin duyguları bastırma alt boyutu ile Suçluluk duygusu arasında yüksek düzeyde, pozitif yönlü ($r = .917, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin onay arayıcılık alt boyutu ile Suçluluk duygusu arasında yüksek düzeyde, pozitif yönlü ($r = .829, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin İç içe geçme/bağımlılık alt boyutu ile Suçluluk duygusu arasında yüksek düzeyde, pozitif yönlü ($r = .919, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin ayrıcalıklılık/yetersiz Öz-denetim alt boyutu ile Suçluluk duygusu arasında yüksek düzeyde, pozitif yönlü ($r = .891, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin kendini feda alt boyutu ile Suçluluk duygusu arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ($r = .596, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin Terk Edilme alt boyutu ile Suçluluk duygusu arasında yüksek düzeyde, pozitif yönlü ($r = .918, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin cezalandırılma alt boyutu ile Suçluluk duygusu arasında yüksek düzeyde, pozitif yönlü ($r = .917, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin kusurluluk alt boyutu ile Suçluluk duygusu arasında yüksek düzeyde, pozitif yönlü ($r = .936, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin Tehditler Karşısında Dayanıksızlık alt boyutu ile Suçluluk duygusu arasında yüksek düzeyde, pozitif yönlü ($r = .914, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin yüksel standartlar alt boyutu ile Suçluluk duygusu arasında yüksek düzeyde, pozitif yönlü ($r = .797, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Tablo 2. Üniversite Öğrencilerinin Şema Ölçeği'nin Alt Boyutlarının, Suçluluk Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	R	R ²	R ² (Adj)	Standart Hata	F	p
1	.936 ^a	0,877	0,877	1,98698	3142,924	.001 ^a
2	.947 ^b	0,896	0,895	1,82962	1893,465	.001 ^b
3	.953 ^c	0,908	0,908	1,72032	1447,364	.001 ^c
4	.957 ^d	0,916	0,915	1,64867	1191,929	.001 ^d
5	.959 ^e	0,92	0,919	1,60603	1009,754	.001 ^e
6	.963 ^f	0,926	0,925	1,54458	915,828	.001 ^f
7	.964 ^g	0,93	0,929	1,50642	828,611	.001 ^g
8	.967 ^h	0,935	0,933	1,46093	774,446	.001 ^h
9	.968 ⁱ	0,937	0,935	1,43802	712,167	.001 ⁱ
10	.969 ^j	0,939	0,938	1,41392	664,58	.001 ^j
a. Yordayıcı : Kusurluluk						
b. Yordayıcılar : Kusurluluk. Cezalandırılma						
c. Yordayıcılar : Kusurluluk. Cezalandırılma. Yüksek Standartlar						
d. Yordayıcılar : Kusurluluk. Cezalandırılma. Yüksek Standartlar. Onay Arayıcılık						
e. Yordayıcılar : Kusurluluk, Cezalandırılma, Yüksek Standartlar, Onay Arayıcılık. Karamsarlık						
f. Yordayıcılar : Kusurluluk. Cezalandırılma. Yüksek Standartlar. Onay Arayıcılık. Karamsarlık. Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim						
g. Yordayıcılar : Kusurluluk. Cezalandırılma. Yüksek Standartlar. Onay Arayıcılık. Karamsarlık. Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim. İç İçe Geçme/Bağımlılık						
h. Yordayıcılar : Kusurluluk. Cezalandırılma. Yüksek Standartlar. Onay Arayıcılık. Karamsarlık. Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim. İç İçe Geçme/Bağımlılık. Sosyal İzolasyon/Güvensizlik						
İi Yordayıcılar : Kusurluluk. Cezalandırılma. Yüksek Standartlar. Onay Arayıcılık. Karamsarlık. Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim. İç İçe Geçme/Bağımlılık. Sosyal İzolasyon/Güvensizlik. Kendini Feda						
j. Yordayıcılar : Kusurluluk, Cezalandırılma, Yüksek Standartlar, Onay Arayıcılık, Karamsarlık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, İç İçe Geçme/ Bağımlılık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Kendini Feda, Terk Edilme						
** $p < .01$						

Tablo 2.'de görüldüğü gibi Şema Ölçeği'nin Kusurluluk, Cezalandırılma, Yüksek Standartlar, Onay Arayıcılık, Karamsarlık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, İç İç Geçme/Bağımlılık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Kendini Feda veTerk Edilme alt boyutları. Suçluluk duygusunun önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur ($p<.01$).

Şema Ölçeği'nin Kusurluluk alt boyutu. Suçluluk duygusuna ilişkin toplam varyansın %87.7'sini açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin Kusurluluk ve Cezalandırılma alt boyutları ile birlikte. Suçluluk duygusuna ilişkin toplam varyansın %89.5'ini açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin Kusurluluk, Cezalandırılma ve Yüksek Standartlar alt boyutları ile birlikte Suçluluk duygusuna ilişkin toplam varyansın %90.8'ini açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin Kusurluluk, Cezalandırılma, Yüksek Standartlar ve Onay Arayıcılık alt boyutları ile birlikte, Suçluluk duygusuna ilişkin toplam varyansın %91.5'ini açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin Kusurluluk, Cezalandırılma, Yüksek Standartlar, Onay Arayıcılık ve Karamsarlık alt boyutları ile birlikte, Suçluluk duygusuna ilişkin toplam varyansın %91.9'unu açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin Kusurluluk, Cezalandırılma, Yüksek Standartlar, Onay Arayıcılık, Karamsarlık ve Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim alt boyutları ile birlikte, Suçluluk duygusuna ilişkin toplam varyansın %92.5'ini açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin Kusurluluk, Cezalandırılma, Yüksek Standartlar, Onay Arayıcılık, Karamsarlık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, İç İç Geçme/Bağımlılık alt boyutları ile birlikte, Suçluluk duygusuna ilişkin toplam varyansın %92.9'unu açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin Kusurluluk, Cezalandırılma, Yüksek Standartlar, Onay Arayıcılık, Karamsarlık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, İç İç Geçme/Bağımlılık ve Sosyal İzolasyon /Güvensizlik alt boyutları ile birlikte, Suçluluk duygusuna ilişkin toplam varyansın %93.3'ünü açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin Kusurluluk, Cezalandırılma, Yüksek Standartlar, Onay Arayıcılık, Karamsarlık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, İç İçe Geçme/Bağımlılık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ve Kendini Feda alt boyutları ile birlikte, Suçluluk duygusuna ilişkin toplam varyansın %93.5'ini açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin Kusurluluk, Cezalandırılma, Yüksek Standartlar, Onay Arayıcılık, Karamsarlık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, İç İçe Geçme/ Bağımlılık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Kendini Feda ve Terk Edilme alt boyutları ile birlikte, Suçluluk duygusuna ilişkin toplam varyansın %93.8'ini açıklamaktadır.

Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ile Utanç Duygusu Arasındaki İlişki

	Utanç
Duygusal Yoksunluk	.966**
Başarısızlık	.955**
Karamsarlık	.965**
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	.965**
Duyguları Bastırma	.946**
Onay Arayıcılık	.917**
İç İçe geçme/Bağımlılık	.963**
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim	.905**
Kendini Feda	.611**
Terk edilme	.940**
Cezalandırılma	.906**
Kusurluluk	.974**
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	.945**
Yüksek Standartlar	.858**

** p <.01

*p<.05

Tablo 3.'de görüldüğü gibi; Şema Ölçeğinin duygusal yoksunluk alt boyutu ile Utanç duygusu arasında yüksek düzeyde, pozitif yönlü ($r=.966$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin başarısızlık alt boyutu ile Utanç duygusu arasında yüksek düzeyde, pozitif yönlü ($r=.955, p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin karamsarlık alt boyutu ile Utanç duygusu arasında yüksek düzeyde, pozitif yönlü ($r=.965, p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin sosyal izolasyon/güvensizlik alt boyutu ile Utanç duygusu arasında yüksek düzeyde, pozitif yönlü ($r=.965, p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin duyguları bastırma alt boyutu ile Utanç duygusu arasında yüksek düzeyde, pozitif yönlü ($r=.946, p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin onay arayıcılık alt boyutu ile Utanç duygusu arasında yüksek düzeyde, pozitif yönlü ($r=.917, p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin İç içe geçme/bağımlılık alt boyutu ile Utanç duygusu arasında yüksek düzeyde, pozitif yönlü ($r=.963, p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin ayrıcalıklılık/yetersiz Öz-denetim alt boyutu ile Utanç duygusu arasında yüksek düzeyde, pozitif yönlü ($r=.905, p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin kendini feda alt boyutu ile Utanç duygusu arasında yüksek düzeyde, pozitif yönlü ($r=.611, p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin Terk Edilme alt boyutu ile Utanç duygusu arasında yüksek düzeyde, pozitif yönlü ($r=.940, p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin cezalandırılma alt boyutu ile Utanç duygusu arasında yüksek düzeyde, pozitif yönlü ($r=.906, p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin kusurluluk alt boyutu ile Utanç duygusu arasında yüksek düzeyde, pozitif yönlü ($r=.974, p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin Tehditler Karşısında Dayanısızlık alt boyutu ile Utanç duygusu arasında yüksek düzeyde, pozitif yönlü ($r=.945, p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin yüksel standartlar alt boyutu ile Utanç duygusu arasında yüksek düzeyde, pozitif yönlü ($r=.858, p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Şema Ölçeği'nin Alt Boyutlarının, Utanç Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	R	R ²	R ² (Adj)	Standart Hata	F	P
1	.974 ^a	0,948	0,948	1,71106	8011,621	,001 ^a
2	.978 ^b	0,957	0,957	1,55189	4917,728	,001 ^b
3	.980 ^c	0,96	0,96	1,49331	3552,827	,001 ^c
4	.981 ^d	0,962	0,962	1,46048	2790,987	,001 ^d
5	.982 ^e	0,964	0,964	1,42925	2335,506	,001 ^e
6	.983 ^f	0,965	0,965	1,40123	2027,983	,001 ^f
7	.983 ^g	0,967	0,966	1,37212	1815,63	,001 ^g
8	.984 ^h	0,967	0,967	1,36452	1607,138	,001 ^h
A.Yordayıcılar : Kusurluluk						
B.Yordayıcılar : Kusurluluk. Karamsarlık						
C.Yordayıcılar : Kusurluluk. Karamsarlık. Duygusal Yoksunluk						
D.Yordayıcılar : Kusurluluk. Karamsarlık. Duygusal Yoksunluk. Terk Edilme						
E.Yordayıcılar : Kusurluluk. Karamsarlık. Duygusal Yoksunluk. Terk Edilme. Kendini Feda						
F.Yordayıcılar : Kusurluluk. Karamsarlık. Duygusal Yoksunluk. Terk Edilme. Kendini Feda. Tehditler Karşısında Dayanıksızlık						
G.Yordayıcılar : Kusurluluk. Karamsarlık. Duygusal Yoksunluk. Terk Edilme. Kendini Feda. Tehditler Karşısında Dayanıksızlık. Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim						
H.Yordayıcılar : Kusurluluk, Karamsarlık, Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme, Kendini Feda, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, Başarısızlık						
** $p < .01$						

Tablo 4.'de görüldüğü gibi Şema Ölçeği'nin Kusurluluk, Karamsarlık, Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme, Kendini Feda, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim ve Başarısızlık alt boyutları. Utanç duygusunun önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur ($p < .01$).

Şema Ölçeği'nin Kusurluluk alt boyutu. Utanç duygusuna ilişkin toplam varyansın %94.8'ini açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin Kusurluluk ve Karamsarlık alt boyutları ile birlikte. Utanç duygusuna ilişkin toplam varyansın %95.7'sini açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin Kusurluluk, Karamsarlık ve Duygusal Yoksunluk alt boyutları ile birlikte Utanç duygusuna ilişkin toplam varyansın %96'sını açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin Kusurluluk, Karamsarlık, Duygusal Yoksunluk ve Terk Edilme alt boyutları ile birlikte, Utanç duygusuna ilişkin toplam varyansın %96.2'sini açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin Kusurluluk, Karamsarlık, Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme ve, Kendini Feda alt boyutları ile birlikte, Utanç duygusuna ilişkin toplam varyansın %96.4'ünü açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin Kusurluluk, Karamsarlık, Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme, Kendini Feda ve Tehditler Karşısında Dayanısızlık alt boyutları ile birlikte, Utanç duygusuna ilişkin toplam varyansın %96.5'ini açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin Kusurluluk, Karamsarlık, Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme, Kendini Feda, Tehditler Karşısında Dayanısızlık ve Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim alt boyutları ile birlikte, Utanç duygusuna ilişkin toplam varyansın %96.6'sını açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin Kusurluluk, Karamsarlık, Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme, Kendini Feda, Tehditler Karşısında Dayanısızlık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim ve Başarısızlık alt boyutları ile birlikte, Utanç duygusuna ilişkin toplam varyansın %96.7'sini açıklamaktadır.

Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ile Gurur Duygusu Arasındaki İlişki

	Gurur
Duygusal Yoksunluk	-.937**
Başarısızlık	-.942**
Karamsarlık	-.969**
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	-.956**
Duyguları Bastırma	-.945**
Onay Arayıcılık	-.922**
İç İçe geçme/Bağımlılık	-.948**
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim	-.908**
Kendini Feda	-.613**
Terk edilme	-.920**
Cezalandırılma	-.910**
Kusurluluk	-.953**
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	-.948**
Yüksek Standartlar	-.858**

** p <.01

*p<.05

Tablo 5.'de görüldüğü gibi; Şema Ölçeğinin duygusal yoksunluk alt boyutu ile Gurur duygusu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.937$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin başarısızlık alt boyutu ile Gurur duygusu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r = -.942, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin karamsarlık alt boyutu ile Gurur duygusu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r = -.969, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin sosyal izolasyon/güvensizlik alt boyutu ile Gurur duygusu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r = -.956, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin duyguları bastırma alt boyutu ile Gurur duygusu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r = -.945, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin onay arayıcılık alt boyutu ile Gurur duygusu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r = -.922, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin İç içe geçme/bağımlılık alt boyutu ile Gurur duygusu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r = -.948, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin ayrıcalıklılık/yetersiz Öz-denetim alt boyutu ile Gurur duygusu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r = -.908, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin kendini feda alt boyutu ile Gurur duygusu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r = -.613, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin Terk Edilme alt boyutu ile Gurur duygusu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r = -.920, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin cezalandırılma alt boyutu ile Gurur duygusu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r = -.910, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin kusurluluk alt boyutu ile Gurur duygusu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r = -.953, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin Tehditler Karşısında Dayanıksızlık alt boyutu ile Gurur duygusu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r = -.948, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin yüksel standartlar alt boyutu ile Gurur duygusu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r = -.858, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin Şema Ölçeği'nin Alt Boyutlarının, Gururu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	R	R ²	R ² (Adj)	Standart Hata	F	P
1	,969 ^a	0,939	0,939	1,96311	6834,927	,001 ^a
2	,972 ^b	0,944	0,944	1,8818	3739,116	,001 ^b
3	,973 ^c	0,946	0,946	1,84879	2588,167	,001 ^c
4	,974 ^d	0,949	0,948	1,81356	2021,846	,001 ^d
5	,975 ^e	0,951	0,95	1,77851	1685,532	,001 ^e
6	,976 ^f	0,953	0,952	1,74077	1469,549	,001 ^f
7	,977 ^g	0,954	0,954	1,71337	1302,364	,001 ^g
8	,978 ^h	0,957	0,956	1,66775	1205,904	,001 ^h
9	,979 ⁱ	0,958	0,957	1,64541	1102,658	,001 ⁱ
10	,980 ^j	0,96	0,959	1,61956	1025,806	,001 ^j
11	,980 ^k	0,96	0,959	1,61079	943,264	,001 ^k
A..Yordayıcılar: Karamsarlık						
B..Yordayıcılar: Karamsarlık. Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim						
C..Yordayıcılar : Karamsarlık. Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim. Onay Arayıcılık						
D..Yordayıcılar : Karamsarlık. Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim. Onay Arayıcılık. Duyguları Bastırma						
E..Yordayıcılar : Karamsarlık. Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim. Onay Arayıcılık. Duyguları Bastırma. Terk edilme						
F..Yordayıcılar : Karamsarlık. Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim. Onay Arayıcılık. Duyguları Bastırma. Terk Edilme. Yüksek standartlar						
G..Yordayıcılar : Karamsarlık. Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim. Onay Arayıcılık. Duyguları Bastırma. Terk Edilme. Yüksek standartlar. Kusurluluk						
H..Yordayıcılar : Karamsarlık. Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim. Onay Arayıcılık. Duyguları Bastırma. Terk Edilme. Yüksek standartlar. Kusurluluk. Tehditler Karşısında Dayanıksızlık						
İ..Yordayıcılar : Karamsarlık. Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim. Onay Arayıcılık. Duyguları Bastırma. Terk Edilme. Yüksek standartlar. Kusurluluk. Tehditler Karşısında Dayanıksızlık. İç İç Geçme/Bağımlılık						
J..Yordayıcılar : Karamsarlık. Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim. Onay Arayıcılık. Duyguları Bastırma. Terk Edilme. Yüksek standartlar. Kusurluluk. Tehditler Karşısında Dayanıksızlık. İç İç Geçme/Bağımlılık . Başarısızlık						
K..Yordayıcılar : Karamsarlık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, Onay Arayıcılık, Duyguları Bastırma, Terk Edilme, Yüksek standartlar, Kusurluluk, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç İç Geçme/Bağımlılık, Başarısızlık, Duygusal Yoksunluk						
** <i>p</i> <.01						

Tablo 6.'de görüldüğü gibi Şema Ölçeği'nin Karamsarlık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, Onay Arayıcılık, Duyguları Bastırma, Terk Edilme, Yüksek standartlar, Kusurluluk, Tehditler Karşısında Dayanısızlık, İç İçe Geçme/Bağımlılık, Başarısızlık ve Duygusal Yoksunluk alt boyutları. Gurur duygusunun önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur ($p < .01$).

Şema Ölçeği'nin Karamsarlık alt boyutu. Gurur duygusuna ilişkin toplam varyansın %93.9'unu açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin Karamsarlık ve Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim alt boyutları ile birlikte. Gurur duygusuna ilişkin toplam varyansın %94.4'ünü açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin Karamsarlık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim ve Onay Arayıcılık alt boyutları ile birlikte Gurur duygusuna ilişkin toplam varyansın %94.6'sını açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin Karamsarlık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, Onay Arayıcılık ve Duyguları Bastırma alt boyutları ile birlikte, Gurur duygusuna ilişkin toplam varyansın %94.8'ini açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin Karamsarlık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, Onay Arayıcılık, Duyguları Bastırma ve Terk Edilme alt boyutları ile birlikte, Gurur duygusuna ilişkin toplam varyansın %95'ini açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin Karamsarlık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, Onay Arayıcılık, Duyguları Bastırma, Terk Edilme ve Yüksek standartlar alt boyutları ile birlikte, Gurur duygusuna ilişkin toplam varyansın %95.2'sini açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin Karamsarlık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, Onay Arayıcılık, Duyguları Bastırma, Terk Edilme, Yüksek standartlar ve, Kusurluluk alt boyutları ile birlikte, Gurur duygusuna ilişkin toplam varyansın %95.4'unu açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin Karamsarlık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, Onay Arayıcılık, Duyguları Bastırma, Terk Edilme, Yüksek standartlar, Kusurluluk ve Tehditler Karşısında Dayanısızlık alt boyutları ile birlikte, Gurur duygusuna ilişkin toplam varyansın %95.6'ini açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin Karamsarlık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, Onay Arayıcılık, Duyguları Bastırma, Terk Edilme, Yüksek standartlar, Kusurluluk, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ve İç İçe Geçme/Bağımlılık alt boyutları ile birlikte, Gurur duygusuna ilişkin toplam varyansın %95.7'sini açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin Karamsarlık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, Onay Arayıcılık, Duyguları Bastırma, Terk Edilme, Yüksek standartlar, Kusurluluk, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç İçe Geçme/Bağımlılık ve Başarısızlık alt boyutları ile birlikte, Gurur duygusuna ilişkin toplam varyansın %95.9'unu açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin Karamsarlık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, Onay Arayıcılık, Duyguları Bastırma, Terk Edilme, Yüksek standartlar, Kusurluluk, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç İçe Geçme/Bağımlılık, Başarısızlık ve Duygusal Yoksunluk alt boyutları ile birlikte, Gurur duygusuna ilişkin toplam varyansın %95.9'unu açıklamaktadır.

Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ile Kendini Affedicilik Arasındaki İlişki

	Kendini Affetme
Duygusal Yoksunluk	-.938**
Başarısızlık	-.939**
Karamsarlık	-.953**
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	-.954**
Duyguları Bastırma	-.936**
Onay Arayıcılık	-.925**
İç İçe geçme/Bağımlılık	-.957**
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim	-.914**
Kendini Feda	-.614**
Terk edilme	-.922**
Cezalandırılma	-.934**
Kusurluluk	-.951**
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	-.927**
Yüksek Standartlar	-.875**

**p<.01

Tablo 7.'de görüldüğü gibi; Şema Ölçeğinin duygusal yoksunluk alt boyutu ile Affedicilik Ölçeği'nin kendini affetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.938$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin başarısızlık alt boyutu ile Affedicilik Ölçeği'nin kendini affetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.939$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin karamsarlık alt boyutu ile Affedicilik Ölçeği'nin kendini affetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.953$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin sosyal izalasyon/güvensizlik alt boyutu ile Affedicilik Ölçeği'nin kendini affetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.954$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin duyguları bastırma alt boyutu ile Affedicilik Ölçeği'nin kendini affetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.936$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin onay arayıcılık alt boyutu ile Affedicilik Ölçeği'nin kendini affetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.925$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin iç içe geçme/bağımlılık alt boyutu ile Affedicilik Ölçeği'nin kendini affetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.957$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin ayrıcalıklılık/yetersiz Öz-denetim alt boyutu ile Affedicilik Ölçeği'nin kendini affetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.914$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin kendini feda alt boyutu ile Affedicilik Ölçeği'nin kendini affetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.614$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin terk edilme alt boyutu ile Affedicilik Ölçeği'nin kendini affetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.922$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin cezalandırılma alt boyutu ile Affedicilik Ölçeği'nin kendini affetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.934$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin kusurluluk alt boyutu ile Affedicilik Ölçeği'nin kendini affetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.951$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin Tehditler Karşısında Dayanıksızlık alt boyutu ile Affedicilik Ölçeği'nin kendini affetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.927$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin yüksek standartlar alt boyutu ile Affedicilik Ölçeği'nin kendini affetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.875$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Tablo 8. Üniversite Öğrencilerinin Şema Ölçeği'nin Alt Boyutlarının, Kendini Affediciliği Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	R	R ²	R ² (Adj)	Standart Hata	F	P
1	.957 ^a	0,916	0,916	3,58148	4794,137	.001 ^a
2	.968 ^b	0,936	0,936	3,12276	3223,084	.001 ^b
3	.971 ^c	0,943	0,943	2,94738	2430,344	.001 ^c
4	.977 ^d	0,955	0,955	2,61398	2347,403	.001 ^d
5	.979 ^e	0,958	0,957	2,54858	1980,294	.001 ^e
6	.979 ^f	0,959	0,959	2,50479	1711,192	.001 ^f
7	.981 ^g	0,962	0,962	2,41698	1579,989	.001 ^g
8	.982 ^h	0,964	0,963	2,37202	1437,602	.001 ^h
9	.982 ⁱ	0,965	0,964	2,33585	1319,372	.001 ⁱ
10	.982 ^j	0,965	0,964	2,32685	1197,077	.001 ^j
11	.983 ^k	0,966	0,965	2,31645	1098,486	.001 ^k
a. .Yordayıcı : İç içe geçme/bağımlılık						
b. .Yordayıcılar: İç içe geçme/bağımlılık. Cezalandırılma						
c. Yordayıcılar: İç içe geçme/bağımlılık. Cezalandırılma. Onay arayıcılık						
D. .Yordayıcılar: İç İçe Geçme/Bağımlılık . Cezalandırılma. Onay Arayıcılık. Tehditler Karşısında Dayanıksızlık						
E..Yordayıcılar: İç İçe Geçme/Bağımlılık . Cezalandırılma. Onay Arayıcılık. Tehditler Karşısında Dayanıksızlık. Karamsarlık						
F. .Yordayıcılar: İç İçe Geçme/Bağımlılık . Cezalandırılma. Onay Arayıcılık. Tehditler Karşısında Dayanıksızlık. Karamsarlık. Terk edilme						
G. .Yordayıcılar: İç İçe Geçme/Bağımlılık . Cezalandırılma. Onay Arayıcılık. Tehditler Karşısında Dayanıksızlık. Karamsarlık. Terk Edilme. Duyguları Bastırma						
H. .Yordayıcılar: İç İçe Geçme/Bağımlılık . Cezalandırılma. Onay Arayıcılık. Tehditler Karşısında Dayanıksızlık. Karamsarlık. Terk Edilme. Duyguları Bastırma. Kusurluluk						
İ. .Yordayıcılar: İç İçe Geçme/Bağımlılık . Cezalandırılma. Onay Arayıcılık. Tehditler Karşısında Dayanıksızlık. Karamsarlık. Terk Edilme. Duyguları Bastırma. Kusurluluk. Kendini Fedâ						
J. .Yordayıcılar: İç İçe Geçme/Bağımlılık . Cezalandırılma. Onay Arayıcılık. Tehditler Karşısında Dayanıksızlık. Karamsarlık. Terk Edilme. Duyguları Bastırma. Kusurluluk. Kendini Fedâ. Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim						
K. .Yordayıcılar: İç İçe Geçme/Bağımlılık, Cezalandırılma, Onay Arayıcılık, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Karamsarlık, Terk Edilme, Duyguları Bastırma, Kusurluluk, Kendini Fedâ, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, Yüksek Standartlar						
** $p < .01$						

Tablo 8.'de görüldüğü gibi Şema Ölçeği'nin İç İçe Geçme/Bağımlılık, Cezalandırılma, Onay Arayıcılık, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Karamsarlık, Terk Edilme, Duyguları Bastırma, Kusurluluk, Kendini Feda, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim ve Yüksek Standartlar alt boyutları. Kendini Affediciliğin duygusunun önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur ($p < .01$).

Şema Ölçeği'nin İç İçe Geçme/Bağımlılık alt boyutu. Kendini Affediciliğin duygusuna ilişkin toplam varyansın %91.6'sını açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin İç İçe Geçme/Bağımlılık ve Cezalandırılma alt boyutları ile birlikte. Kendini Affediciliğin duygusuna ilişkin toplam varyansın %93.6'sını açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin İç İçe Geçme/Bağımlılık, Cezalandırılma ve Onay Arayıcılık alt boyutları ile birlikte Kendini Affediciliğin duygusuna ilişkin toplam varyansın %94.3'ünü açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin İç İçe Geçme/Bağımlılık, Cezalandırılma, Onay Arayıcılık ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık alt boyutları ile birlikte, Kendini Affediciliğin duygusuna ilişkin toplam varyansın %95.5'ini açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin İç İçe Geçme/Bağımlılık, Cezalandırılma, Onay Arayıcılık, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ve Karamsarlık alt boyutları ile birlikte, Kendini Affediciliğin duygusuna ilişkin toplam varyansın %95.7'sini açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin İç İçe Geçme/Bağımlılık, Cezalandırılma, Onay Arayıcılık, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Karamsarlık ve Terk Edilme alt boyutları ile birlikte, Kendini Affediciliğin duygusuna ilişkin toplam varyansın %95.9'unu açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin İç İçe Geçme/Bağımlılık, Cezalandırılma, Onay Arayıcılık, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Karamsarlık, Terk Edilme ve Duyguları Bastırma alt boyutları ile birlikte, Kendini Affediciliğin duygusuna ilişkin toplam varyansın %96.2'sini açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin İç İçe Geçme/Bağımlılık, Cezalandırılma, Onay Arayıcılık, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Karamsarlık, Terk Edilme, Duyguları Bastırma

ve Kusurluluk alt boyutları ile birlikte, Kendini Affediciliğin duygusuna ilişkin toplam varyansın %96.3'ünü açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin İç İçe Geçme/Bağımlılık, Cezalandırılma, Onay Arayıcılık, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Karamsarlık, Terk Edilme, Duyguları Bastırma, Kusurluluk ve Kendini Feda alt boyutları ile birlikte, Kendini Affediciliğin duygusuna ilişkin toplam varyansın %96.4'ünü açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin İç İçe Geçme/Bağımlılık, Cezalandırılma, Onay Arayıcılık, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Karamsarlık, Terk Edilme, Duyguları Bastırma, Kusurluluk, Kendini Feda ve Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim alt boyutları ile birlikte, Kendini Affediciliğin duygusuna ilişkin toplam varyansın %96.4'ünü açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin İç İçe Geçme/Bağımlılık, Cezalandırılma, Onay Arayıcılık, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Karamsarlık, Terk Edilme, Duyguları Bastırma, Kusurluluk, Kendini Feda, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim ve Yüksek Standartlar alt boyutları ile birlikte, Kendini Affediciliğin duygusuna ilişkin toplam varyansın %96.4'ünü açıklamaktadır.

Tablo 9. Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ile Diğerlerini Affedicilik Arasındaki İlişki

	Diğerlerini Affetme
Duygusal Yoksunluk	-.898**
Başarısızlık	-.913**
Karamsarlık	-.925**
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	-.935**
Duyguları Bastırma	-.945**
Onay Arayıcılık	-.888**
İç İçe geçme/Bağımlılık	-.933**
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim	-.943**
Kendini Feda	-.618**
Terk edilme	-.921**
Cezalandırılma	-.912**
Kusurluluk	-.923**
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	-.907**
Yüksek Standartlar	-.889**

**p<.01

Tablo 9.'da görüldüğü gibi; Şema Ölçeğinin duygusal yoksunluk alt boyutu ile Affedicilik Ölçeği'nin diğerlerini affetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.898$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin başarısızlık alt boyutu ile Affedicilik Ölçeği'nin diğerlerini affetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.913$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin karamsarlık alt boyutu ile Affedicilik Ölçeği'nin diğerlerini affetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.925$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin sosyal izalasyon/güvensizlik alt boyutu ile Affedicilik Ölçeği'nin diğerlerini affetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.935$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin duyguları bastırma alt boyutu ile Affedicilik Ölçeği'nin diğerlerini affetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.945$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin onay arayıcılık alt boyutu ile Affedicilik Ölçeği'nin diğerlerini affetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.888$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin iç içe geçme/bağımlılık alt boyutu ile Affedicilik Ölçeği'nin diğerlerini affetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.933$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin ayrıcalıklılık/yetersiz Öz-denetim alt boyutu ile Affedicilik Ölçeği'nin diğerlerini affetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.943$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin kendini feda alt boyutu ile Affedicilik Ölçeği'nin diğerlerini affetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.618$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin terk edilme alt boyutu ile Affedicilik Ölçeği'nin diğerlerini affetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.921$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin cezalandırılma alt boyutu ile Affedicilik Ölçeği'nin diğerlerini affetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.912$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin kusurluluk alt boyutu ile Affedicilik Ölçeği'nin diğerlerini affetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.923$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin Tehditler Karşısında Dayanısızlık alt boyutu ile Affedicilik Ölçeği'nin diğerlerini affetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.907$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin yüksek standartlar alt boyutu ile Affedicilik Ölçeği'nin diğerlerini affetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.889$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Tablo 10. Üniversite Öğrencilerinin Şema Ölçeği'nin Alt Boyutlarının, Diğerlerini Affediciliği Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	R	R ²	R ² (Adj)	Standart Hata	F	P
1	.945 ^a	0,893	0,892	3 ,65526	3662 ,057	.001 ^a
2	.965 ^b	0,931	0,93	2 ,94041	2950 ,295	.001 ^b
3	.966 ^c	0,933	0,932	2 ,89941	2027 ,393	.001 ^c
4	.969 ^d	0,939	0,939	2 ,75780	1692 ,517	.001 ^d
5	.972 ^e	0,945	0,945	2 ,61825	1511 ,989	.001 ^e
6	.974 ^f	0,949	0,948	2 ,54276	1340 ,468	.001 ^f
7	.975 ^g	0,95	0,949	2 ,51705	1173 ,982	.001 ^g
8	.975 ^h	0,951	0,95	2 ,49106	1050 ,047	.001 ^h
9	.975 ⁱ	0,952	0,951	2 ,47551	945 ,861	.001 ⁱ
10	.976 ^j	0,952	0,951	2 ,45777	864 ,331	.001 ^j
A. .Yordayıcılar : Duyguları Bastırma						
B. .Yordayıcılar : Duyguları Bastırma, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim						
C. .Yordayıcılar : Duyguları Bastırma, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık						
D. .Yordayıcılar : Duyguları Bastırma, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç İçe Geçme/Bağımlılık						
E. .Yordayıcılar : Duyguları Bastırma, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç İçe Geçme/Bağımlılık, Kusurluluk						
F. .Yordayıcılar : Duyguları Bastırma, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç İçe Geçme/Bağımlılık, Kusurluluk, Onay Arayıcılık						
G. .Yordayıcılar : Duyguları Bastırma, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç İçe Geçme/Bağımlılık, Kusurluluk, Onay Arayıcılık, Duygusal Yoksunluk						
H. .Yordayıcılar : Duyguları Bastırma, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç İçe Geçme/Bağımlılık, Kusurluluk, Onay Arayıcılık, Duygusal Yoksunluk, Sosyal izolasyon/güvensizlik						
İ. .Yordayıcılar : Duyguları Bastırma, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç İçe Geçme/Bağımlılık, Kusurluluk, Onay Arayıcılık, Duygusal Yoksunluk, Sosyal izolasyon/güvensizlik, Karamsarlık						
J. .Yordayıcılar : Duyguları Bastırma, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç İçe Geçme/Bağımlılık, Kusurluluk, Onay Arayıcılık, Duygusal Yoksunluk, Sosyal izolasyon/güvensizlik, Karamsarlık, Terk Edilme						
** $p < .01$						

Tablo 10'da görüldüğü gibi Şema Ölçeği'nin Duyguları Bastırma, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç İç Geçme/Bağımlılık, Kusurluluk, Onay Arayıcılık, Duygusal Yoksunluk, Sosyal izolasyon/güvensizlik, Karamsarlık ve Terk Edilme alt boyutları. Diğerlerini Affediciliğin duygusunun önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur ($p<.01$).

Şema Ölçeği'nin Duyguları Bastırma alt boyutu. Diğerlerini Affediciliğin duygusuna ilişkin toplam varyansın %89.2'sini açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin Duyguları Bastırma ve Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim alt boyutları ile birlikte. Diğerlerini Affediciliğin duygusuna ilişkin toplam varyansın %93'ünü açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin Duyguları Bastırma, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık alt boyutları ile birlikte Diğerlerini Affediciliğin duygusuna ilişkin toplam varyansın %93.2'sini açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin Duyguları Bastırma, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ve İç İç Geçme/Bağımlılık alt boyutları ile birlikte, Diğerlerini Affediciliğin duygusuna ilişkin toplam varyansın %93.9'ini açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin Duyguları Bastırma, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç İç Geçme/Bağımlılık ve Kusurluluk alt boyutları ile birlikte, Diğerlerini Affediciliğin duygusuna ilişkin toplam varyansın %94.5'ini açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin Duyguları Bastırma, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç İç Geçme/Bağımlılık, Kusurluluk ve Onay Arayıcılık alt boyutları ile birlikte, Diğerlerini Affediciliğin duygusuna ilişkin toplam varyansın %94.8'ini açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin Duyguları Bastırma, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç İç Geçme/Bağımlılık, Kusurluluk, Onay Arayıcılık ve Duygusal Yoksunluk alt boyutları ile birlikte, Diğerlerini Affediciliğin duygusuna ilişkin toplam varyansın %94.9'unu açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin Duyguları Bastırma, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç İç Geçme/Bağımlılık, Kusurluluk, Onay Arayıcılık, Duygusal Yoksunluk, Sosyal izolasyon/güvensizlik alt boyutları ile birlikte, Diğerlerini Affediciliğin duygusuna ilişkin toplam varyansın %95'ini açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin Duyguları Bastırma, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç İç Geçme/Bağımlılık, Kusurluluk, Onay Arayıcılık, Duygusal Yoksunluk, Sosyal izolasyon/güvensizlik ve Karamsarlık alt boyutları ile birlikte, Diğerlerini Affediciliğin duygusuna ilişkin toplam varyansın %95.1'ini açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin Duyguları Bastırma, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç İç Geçme/Bağımlılık, Kusurluluk, Onay Arayıcılık, Duygusal Yoksunluk, Sosyal izolasyon/güvensizlik, Karamsarlık ve Terk Edilme alt boyutları ile birlikte, Diğerlerini Affediciliğin duygusuna ilişkin toplam varyansın %95.1'ini açıklamaktadır.

Tablo 11. Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ile Durumu Affedicilik Arasındaki İlişki

	Durumu Affetme
Duygusal Yoksunluk	-.936**
Başarısızlık	-.937**
Karamsarlık	-.963**
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	-.958**
Duyguları Bastırma	-.955**
Onay Arayıcılık	-.918**
İç İçe geçme/Bağımlılık	-.952**
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim	-.927**
Kendini Feda	-.626**
Terk edilme	-.940**
Cezalandırılma	-.917**
Kusurluluk	-.949**
Tehditler Karşısında Dayanısızlık	-.935**
Yüksek Standartlar	-.883**

**p<.01

Tablo 11.'de görüldüğü gibi; Şema Ölçeğinin duygusal yoksunluk alt boyutu ile Affedicilik Ölçeği'nin durumu affetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.936$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin başarısızlık alt boyutu ile Affedicilik Ölçeği'nin durumu affetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.937$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin karamsarlık alt boyutu ile Affedicilik Ölçeği'nin durumu affetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.963$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin sosyal izalasyon/güvensizlik alt boyutu ile Affedicilik Ölçeği'nin durumu affetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.958$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin duyguları bastırma alt boyutu ile Affedicilik Ölçeği'nin durumu affetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.955$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin onay arayıcılık alt boyutu ile Affedicilik Ölçeği'nin durumu affetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.918$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin iç içe geçme/bağımlılık alt boyutu ile Affedicilik Ölçeği'nin durumu affetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.952$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin ayrıcalıklılık/yetersiz Öz-denetim alt boyutu ile Affedicilik Ölçeği'nin durumu affetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.927$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin kendini feda alt boyutu ile Affedicilik Ölçeği'nin durumu affetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.626$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin terk edilme alt boyutu ile Affedicilik Ölçeği'nin durumu affetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.940$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin cezalandırılma alt boyutu ile Affedicilik Ölçeği'nin durumu affetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.917$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin kusurluluk alt boyutu ile Affedicilik Ölçeği'nin durumu affetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.949$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin Tehditler Karşısında Dayanıksızlık alt boyutu ile Affedicilik Ölçeği'nin durumu affetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.935$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin yüksek standartlar alt boyutu ile Affedicilik Ölçeği'nin durumu affetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ($r=-.883$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Tablo 12. Üniversite Öğrencilerinin Şema Ölçeği'nin Alt Boyutlarının, Durumu Affediciliği Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	R	R ²	R ² (Adj)	Standart Hata	F	P
1	.963 ^a	0,927	0,927	3 ,25363	5608 ,426	.001 ^a
2	.972 ^b	0,944	0,944	2 ,84936	3723 ,921	.001 ^b
3	.974 ^c	0,949	0,949	2 ,71950	2740 ,036	.001 ^c
4	.976 ^d	0,952	0,951	2 ,65472	2162 ,209	.001 ^d
5	.978 ^e	0,956	0,956	2 ,52813	1916 ,533	.001 ^e
6	.979 ^f	0,959	0,958	2 ,46642	1681 ,880	.001 ^f
7	.980 ^g	0,96	0,959	2 ,42650	1491 ,650	.001 ^g
A. Yordayıcılar : Karamsarlık						
B. Yordayıcılar : Karamsarlık. Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim						
C. Yordayıcılar : Karamsarlık. Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim. Duyguları Bastırma						
D. Yordayıcılar : Karamsarlık. Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim. Duyguları Bastırma. Tehditler Karşısında Dayanıksızlık						
E. Yordayıcılar : Karamsarlık. Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim. Duyguları Bastırma. Tehditler Karşısında Dayanıksızlık. Onay Arayıcılık						
F. Yordayıcılar : Karamsarlık. Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim. Duyguları Bastırma. Tehditler Karşısında Dayanıksızlık. Onay Arayıcılık. Yüksek standartlar						
G. Yordayıcılar : Karamsarlık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, Duyguları Bastırma, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Onay Arayıcılık, Yüksek Standartlar, Cezalandırılma						
** <i>p</i> <.01						

Tablo 12.'de görüldüğü gibi Şema Ölçeği'nin Karamsarlık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, Duyguları Bastırma, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Onay Arayıcılık, Yüksek Standartlar ve Cezalandırılma alt boyutları. Durumu Affediciliğin duygusunun önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur ($p<.01$).

Şema Ölçeği'nin Karamsarlık alt boyutu. Durumu Affediciliğin duygusuna ilişkin toplam varyansın %92.7'sini açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin Karamsarlık ve Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim alt boyutları ile birlikte Durumu Affediciliğin duygusuna ilişkin toplam varyansın %94.4'ünü açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin Karamsarlık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim ve Duyguları Bastırma alt boyutları ile birlikte Durumu Affediciliğin duygusuna ilişkin toplam varyansın %94.9'unu açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin Karamsarlık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, Duyguları Bastırma ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık alt boyutları ile birlikte, Durumu Affediciliğin duygusuna ilişkin toplam varyansın %95.1'ini açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin Karamsarlık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, Duyguları Bastırma, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ve Onay Arayıcılık alt boyutları ile birlikte, Durumu Affediciliğin duygusuna ilişkin toplam varyansın %95.6'sını açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin Karamsarlık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, Duyguları Bastırma, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Onay Arayıcılık ve Yüksek Standartlar alt boyutları ile birlikte, Durumu Affediciliğin duygusuna ilişkin toplam varyansın %95.8'ini açıklamaktadır.

Şema Ölçeği'nin Karamsarlık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, Duyguları Bastırma, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Onay Arayıcılık, Yüksek Standartlar ve Cezalandırılma alt boyutları ile birlikte, Durumu Affediciliğin duygusuna ilişkin toplam varyansın %95.8'ini açıklamaktadır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırma bulgularının tartışma ve yorumuna yer verilmiştir. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile suçluluk, utanç ve affedicilik arasındaki ilişki tartışılmıştır.

Erken Dönem Uyumsuz Şemalarla Suçluluk ve Utanç arasındaki ilişki

Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarda bir şema yüksek ise, o kişide ilgili uyumsuz şemanın etkili ve baskın olduğu manasına gelmektedir. Örnek olarak duygusal yoksunluk erken dönem uyum bozucu şeması (ölçekteki duygusal yoksunluk maddeleri ; 1., 19., 37., 55. ve 73. maddeler), örneğin, Madde 1; “Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı” ifadesidir. Katılımcı ; beni hiç tanımlamıyor (1 puan), beni çok az tanımlıyor (2 puan), beni oldukça tanımlıyor (3 puan), beni orta derecede tanımlıyor (4 puan), beni çoğunlukla tanımlıyor (5 puan), beni mükemmel şekilde tanımlıyor (6 puan) seçeneklerinden birini tercih etmektedir. Puanların yükselmesi o bireyde sözü edilen erken dönem uyumsuz şemasının baskın olduğu anlamına gelmektedir. Her bir erken dönem uyum bozucu şemadan alınabilecek maksimum puan 30, minimum puan 5’dir. Yukarıda da açıklanmış olduğu gibi skorların yükselmesi erken dönem uyumsuz şemanın güçlendiğine, skorların düşmesi ise erken dönem uyumsuz şemanın zayıf olduğunu anlamına gelmektedir.

Araştırmada Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Suçluluk duygusu arasında, “kendini feda” şemasında orta, diğer uyumsuz şemalarda ise yüksek düzeyde pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Utanç arasında tüm şemalarda yüksek düzeyde pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

ABD’de 305 lisans öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada, espri tarzıyla erken dönem uyum bozucu şemaların ilişkileri incelenmiştir. Çalışmanın neticeleri uyumsuz şemaların hepsinin, bireyin kendisini duygusal olarak daha stresli hissettiği

olay ve durumlarla başa çıkmasını kolaylaştıran yapıcı espri yapma tarzıyla negatif yönlü ve bireyi zor duruma düşüren espri tarzıyla da pozitif yönlü ilişki gösterdiği neticesi bulunmuştur (Dozois v.d. 2009).

Bu araştırmanın sonuçları yukarıda yazılan araştırmayla tutarlılık göstermektedir. Uyumsuz şemalarla yapıcı espri yapma tarsi (bu araştırmadaki gurur gibi) negatif yönde anlamlı ilişki, kişiyi zor durumda bırakan espri stiliyle de (bu araştırmadaki suçluluk ve utanç gibi) pozitif yönde ilişkili olduğu sonucu araştırmamızı destekler mahiyettedir. Her iki araştırmanında benzer örnekleme (üniversite öğrencilerine) yapılmış olması ayrıca araştırmayı destekler.

Birçok psikolojik semptom ile utanç eğilimi arasında tutarlı ilişkiler vardır. (Bu psikolojik semptomlar; Depresyon, Kaygı, Paranoid Düşünce, Narsizm, Nörotisizm, Psicotizm, Öfke, Düşmanlık, Yeme Bozukluğu, Sosyopati, Düşük Benlik inancı) (Gilbert v.d. 1994; Harder, 1995; Tangney ve Dearing, 2002; Harder v.d. 1992; Wagner ve Gramzow, 1992). Utanç duygusu, öfke ve depresyon gibi psikolojik sorunlara yol açar (Tangney, Wagner, Fletcher, ve Gramzow, 1992).

Çakır (2007) Anti sosyal kişilik bozukluğunun (AKB) altında yatan erken dönem uyumsuz şemaları araştırmış ve Young ve arkadaşları (2009) ile tutarlı sonuçlara ulaşmıştır. En temelde, erken dönem uyum bozucu şemaların çeşitli psikolojik problemlerle, özellikle de AKB ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Çalışmada AKB grubunun karşılaştırma grubuna göre boyun eğicilik, başarısızlık, duygusal yoksunluk, terk edilme, karamsarlık, duyguları bastırma, iç içelik, güvensizlik/suiistimal edilme, ayrıcalıklılık, cezalandırılma/kusurluluk, yetersiz özdenetim şemalarında daha yüksek puanlar almışlardır.

Yukarıdaki araştırmalarda da görüldüğü gibi birçok psikolojik semptom veya sorun ile tutarlı bir ilişkisi olan utancın, uyumsuz şemalarlada böyle bir ilişkisinin çıkması araştırmamızı destekliyor.

Utancın fazlası bireyi kötü durumlara yani, madde kullanımı, intihar ve benzeri durumlara teşvik eder (Harder, 1995; akt: Bybee, 2009).

Utandır duygusu bireylerin i güvenini ve kişiler arası ilişkilerini zedeleyerek olumsuz etkilediği görülmüştür. Utandır duygusu bireyde sadece kişinin kendine değil aynı zamanda ailesine içinde yaşadığı toplumu çevresindeki insanları etkileyebileceği bilinmektedir (Amber, 2007).

Yukarıdaki araştırmalarda utancın sebep olduğu veya teşvik ettiği durumlar verilmiştir. Bu sonuçlar da araştırmayı (uyumsuz şemalarla utandır arasında bulunan ilişki) desteklemektedir.

Çocuklar ve yetişkinler üzerinde yapılan araştırma da utandır, psikolojik uyumsuzlukla ilgili bulunmuştur (Tangney v.d. 1992; Tangney ve Dearing, 2002).

Bu araştırma da utandır ile yüksek düzeyde ilişkili bulunan erken dönem uyumsuz şemaların bir çoğunun psikolojik uyumsuzluk içermektedir. Dolayısıyla yukarıda verilen bilgi ile araştırmamızın sonuçları tutarlıdır. Ancak bu araştırma sadece yetişkinlerle yapılmış olup çocuklar için de bir genelleme yapmak mümkün değildir.

Yeni yapılan araştırmalarda bu iki duygu (suçluluk ve utandır) birbirine benzese de arada önemli farklılıklar olduğu saptanmıştır. Lewis (1971)

Başka bir araştırma sonucuna göre ise, suçluluk ve utanca dair özel ve farkedilebilir bir fark saptanmamıştır. (Tangney ve Dearing, 2002).

Yukarıda birbiriyle çelişen araştırmalardan bahsedilmiştir. Araştırmamızda suçluluk ve utanca dair farklılıkları ve benzerlikleri belirlemek için herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Sadece her iki duygusunda erken dönem uyumsuz şemalarla anlamlı pozitif ilişki içerisinde olmaları bir benzerlik olarak görülebilir. Yine de araştırmada bu konuda genelleme yapacak veri bulunmamaktadır.

Bazı araştırmacılar suçluluk ve utandır kavramlarının kültürden kültüre farklılıklar gösterdiğini savunurlar. Bazı kültürler utandır duygusunda dış denetimin, çevrenin yani sosyal kontrolün çok önemli olduğunu söylerler. (Hermans, 1992)

Bu araştırmada kültür değişkeni incelenmemiştir. Dolayısıyla katılımcıların kültürel farklılıklarının araştırma sonuçlarını ne yönde etkilemiş olabileceği bilinmiyor. Fakat bu araştırmada suçluluk ve utançla anlamlı bir ilişkisi bulunmuş olan erken dönem uyumsuz şemaların kökeninde ve oluşumunda kültürün, içinde yaşanılan toplumun önemli bir payı olduğunu unutmamak gerekmektedir.

Normal ve farklı gelişen kardeş sahibi çocukların utanç, suçluluk, kendini kusurlu görme ve boş vermişlik hissi gibi duygular yaşadığı (Nixon ve Cummings, 1999), daha kaygılı ve sosyal davranışlar konusunda normal bireylere oranla daha düşük yeterlilik gösterdiği (Mchale ve Gamble, 1987), yoğun derece davranış ve duygu problemleri ile mücadele ettiğini (Gath ve Gumley, 1987) belirtmişlerdir.

Başka bir araştırmada ise, Bagenholm ve Gillberk (1991), bu bireylerin gelecek üzerine daha çok düşündüğü ve endişelendiği ve engelli bir kardeşe sahipeler bu durumu bir yük olarak gördükleri belirlemişlerdir.

Bu araştırmada katılımcıların engelli veya farklı gelişen bir kardeşe sahip olup olmadıkları sorulmamıştır. Dolayısıyla katılımcıların olası böyle bir durumunun araştırma sonuçlarını ne yönde etkilemiş olabileceği bilinmiyor.

Erken Dönem Uyumsuz şemalarla Affetme arasındaki ilişki

Bu araştırmada Erken Dönem Uyumsuz şemalar ile affetme (kendini, durumu ve diğerlerini) arasında tüm şemalarda yüksek düzeyde negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

ABD’de 305 lisans ğrencisi üzerinde yapılan araştırmada, espri tarzıyla erken dönem uyum bozucu şemaların ilişkileri incelenmiştir. Çalışmanın neticeleri uyumsuz şemaların hepsinin, bireyin kendisini duygusal olarak daha stresli hissettiği olay ve durumlarla başa çıkmasını kolaylaştıran yapıcı espri yapma tarzıyla negatif yönlü ilişki gösterdiği neticesi bulunmuştur (Dozois v.d. 2009).

Bu araştırmanın sonuçları yukarıda yazılan araştırmayla tutarlılık göstermektedir. Uyumsuz şemalarla yapıcı espri yapma tarsi (bu araştırmadaki affetme) negatif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucu araştırmamızı destekler

mahiyettedir. Her iki araştırmanında üniversite öğrencilerine uygulanmış olması ayrıca çalışmayı desteklemektedir.

Lawler-Row ve Piferi'nin (2006) yaptıkları bir çalışmada affedici kişilik muhtemel arabulucu faktörler ve sağlık durumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma yaşları 50 ve 95 arasında değişen kişilerle yapılmış ve öncelikle Affedici Kişilik Ölçeği kullanılarak affedici kişilik değerlendirmeye alınmıştır. Bunun dışında farklı ölçeklerle fiziksel sağlıkları, stres değerlendirmesi, varsa depresyon düzeyleri, kişisel iyi oluşları, yaşam doyumu düzeyleri, genel psikolojik iyi oluşları (çevreye hakimiyet, öz-kabul, yaşam amacı, özerklik, kişisel gelişim, diğerleriyle olumu ilişkiler), sağlıklı davranışların kontrolü, algılanan sosyal destek düzeyleri ve son olarak da manevi iyi oluş düzeyleri incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre düzenli olarak ibadethane ziyaretinde bulunma davranışı ve affedicilik arasında pozitif ilişki bulunmuş. Yüksek düzeyde affedici bireylerin daha az depresyon ve stres yaşadıkları, daha fazla kişisel iyi oluşa ve daha fazla psikolojik iyi oluşa sahip oldukları fakat katılımcıların yaş aralığından dolayı fiziksel semptomlarda bir farklılık göstermedikleri bulunmuş. Affedici kişilik gösterenlerin özerklik, çevreye hakimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı, kişisel gelişim ve öz kabul testlerinden aldıkları puanlar daha yüksek olmuştur. affedici kişiliklerin sağlıklı davranış ve sosyal destek algısı, dini ve varoluşsal iyi oluş puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Yukarıda bahsi geçen araştırmalarda “Yüksek düzeyde affedici bireylerin daha az depresyon ve stres yaşadıkları, daha fazla kişisel iyi oluşa ve daha fazla psikolojik iyi oluşa sahip oldukları”, “Affedici kişilik gösterenlerin özerklik, çevreye hakimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı, kişisel gelişim ve öz kabul testlerinden aldıkları puanlar daha yüksek olmuştur. affedici kişiliklerin sağlıklı davranış ve sosyal destek algısı, dini ve varoluşsal iyi oluş puanlarının daha yüksek olduğu” sonuçları bizim araştırmamızda çıkan “Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile affetme (kendini, durumu ve diğerlerini) arasında tüm şemalarda yüksek düzeyde negatif yönde bir ilişki” sonucunu desteklemektedir.

Bazı araştırmalar affetmenin zararlı sonuçlarına da değinmişlerdir. Kumar bağımlılarının kendilerini daha az affedici oldukları ölçüde kumarı bırakmaya hazır oldukları tespit edilmiş (Squires v.d. 2012).

Kendini affetme davranışının sınırlılıkları bağımlı davranışlarla sınırlı değildir. Aldatma davranışında da bu tarz sonuçlarla karşılaşılabilmektedir. Çiftler evliliklerinde doyumunu yakalayamadıkları zaman potansiyel alternatif arayışlarına girebilmektedir. Bundan yola çıkarak Gillen, Wohl ve Harasymchuck (2012) ilişkilerinde bıkkınlık yaşayanların ihanet düşüncesine dalma davranışları için kendilerini affetmelerinin aldatmaya daha fazla istekli hale gelmelerine neden olduğunu ortaya koymuştur.

McNulty (2008) eşi sürekli olarak kendisine kötü davranan kişilerin eşlerini affettikleri nispette düşük evlilik doyumuna sahip olduklarını belirtmişlerdir. Kötü huylu eşin affedilmesi sonrasında iki kat daha fazla olumsuz davranış sergileme eğiliminde olduğu görülmüştür. Kısaca süregelen olumsuz davranışlar için affedilme suçu ya da hatayı tekrar işlemesi için olanak sağlayabilir ya da en azından davranışın tekrar edilmemesi açısından hiçbir etkisi yoktur denebilir.

Sigara içenlerle yapılan bir araştırma sonrası, sigara içme davranışının terk edilmesi beklenirken araya kendini affetme durumu girince durum beklenenden az olmuş. Dolayısıyla kişiler kendilerini affettikçe sigarayı bırakma ihtimalleri azalmış. Wohl ve Thompson'un (2011) yaptıkları bir çalışma sonucunda sigarayı bırakmaya çalışana katılımcıların sigarayı bırakma sürecinde yaptıkları kaçamaklardan dolayı kendilerini affetmedikleri zaman sigarayı bırakma niyetlerinin güçlendiğini ortaya koymuştur.

Affetmenin ve sağlığın engeli olarak kendini affetmeden söz edilecek olursa süregelen olumsuz davranışların affedilmesi mevcut durumun sürdürülmesine katkıda bulunur diyebiliriz.

Hasta bakıcıların sorumlu oldukları hastaların ölümünden sonra kendilerini affetmeleri suçluluk duygusunu azaltmış ve kendini algılama biçimlerini geliştirdiğini göstermiştir (Jacinto, 2010). Boşanmış çiftlerin kendilerini affetmesi artan öz değer duygusuyla sonuçlanmıştır (Rohde- Brown ve Rudestam, 2010). Bu araştırmalarda çıkan bulgularda uyumsuz şemalar ve affedicilik arasındaki ilişkiyi destekler niteliktedir.

Araştırmalar, mağdurun maktulü affetmesi davranışının mağdurun fizyolojik ve psikolojik iyi oluşunu düzenlediğini göstermekte (azalan kan basıncı, ve yaşam

doyumunda artma gibi), ve suç sonrasında ilişkinin işlevini sürdürmesinde olumlu etki yaptığını ortaya koymaktadır (Toussaint v.d. 2001; Witvlet v.d. 2001). Araştırma konusu olan mağdurun maktülü affi konusu günümüz hukuk çevrelerinde (yeni çıkan uzlaşma-arabuluculuk kanunlarıyla birlikte) güncel bir konudur. Fakat araştırmamızda bu konuda genelleme yapacak bir veri bulunmamaktadır.

Çapan ve Arıcıoğlu (2014) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıkları ve affedicilik özellikleri arasındaki ilişki belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin psikolojik sağlıkları ile kendilerine yönelik affetme, başkalarına yönelik affetme ve duruma yönelik affetme değişkenleri arasında olumlu yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Bu değişkenler arasında da en çok duruma yönelik affetme psikolojik sağlığı arttırmaktadır sonucu ortaya çıkmıştır.

Diğer araştırma bulgusu ise kendine yönelik affetme ile psikolojik sağlık arasında olumlu bir ilişkinin olduğudur. Birey kendi affetmeyi başarabildiği takdirde psikolojik sağlık düzeyinde de bir artış meydana gelecektir. (Çapan ve Arıcıoğlu, 2014).

Gençlerin yeni bir hayata başlarken hayatları ile ilgili karar verme sorumluluğunu aldıklarında hatalar da yapmaları olasıdır. Bu hatalar sonucunda gençlerin kendilerine yönelik affetmeleri gençlerin psikolojik sağlıklarını da arttıracaktır. Bu bulguya göre insanlar karşılaştıkları olumsuz durumlar karşısında kendi özgür iradeleriyle affetmeyi ya da affetmemeyi tercih ederler. Affedebildikleri, affedebilmeyi başarabildikleri takdirde psikolojik sağlıkları da aynı orada yüksek olacaktır. Bu bulgularda araştırmamızın sonuçlarıyla tutarlıdır.

Sarı (2014) tarafından yapılan araştırmada affedicilik ve kendini gerçekleştirme arasında orta düzeyin altında ancak önemli bir ilişki bulunmuştur. Yani affedicilik kişilik özelliği kendini gerçekleştirme ile bağlantılı bir özelliktir.

Bu sonuçlar Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile affetme (kendini, durumu ve diğerlerini) arasında yüksek düzeyde negatif yönde bir ilişki” sonucunu desteklemektedir. Yine bu araştırmadan çıkan sonuçlarda göz önüne alındığında araştırmadan elde edilen bulgulara göre psikolojik danışmada danışanların kendini

gerçekleştirmeye yönelmesi için kendini, başkalarını ve durumu affetmeye yöneltme etkili olacaktır.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalarının, onların suçluluk, utanç ve affediciliklerini, yordamasını incelemek amaçlanmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda şu sonuçlara yer verilmiştir.

6.1. Sonuçlar

6.1.1. Üniversite Öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile Suçluluk duygusu Arasındaki İlişki ile ilgili Sonuçlar

Erken dönem uyumsuz şemalar ölçeğinin, Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İç İçe geçme/Bağımlılık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, erk edilme, Cezalandırılma, Kusurluluk, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ve Yüksek Standartlar alt boyutları ile Sürekli Suçluluk ve Utanç Ölçeğinin suçluluk alt boyutu arasında yüksek düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Erken dönem uyumsuz şemalar ölçeğinin, Kendini Feda alt boyutu ile Sürekli Suçluluk ve Utanç Ölçeğinin suçluluk alt boyutu arasında orta düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

6.1.2. Üniversite Öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile Suçluluk Duygusunu Yordamasına ilişkin Sonuçlar

Şema Ölçeği'nin Kusurluluk, Cezalandırılma, Yüksek Standartlar, Onay Arayıcılık, Karamsarlık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, İç İçe Geçme/Bağımlılık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Kendini Feda ve Terk Edilme alt boyutları. Suçluluk duygusunun önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.

6.1.3. Üniversite Öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile Utanç duygusu Arasındaki İlişki ile ilgili Sonuçlar

Erken dönem uyumsuz şemalar ölçeğinin, Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İç İçe geçme/Bağımlılık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, Kendini Feda, Terk edilme, Cezalandırılma, Kusurluluk, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ve Yüksek Standartlar alt boyutları ile Sürekli Suçluluk ve Utanç Ölçeğinin Utanç alt boyutu arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

6.1.4. Üniversite Öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile Utanç Duygusunu Yordamasına ilişkin Sonuçlar

Şema Ölçeği'nin Kusurluluk, Karamsarlık, Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme, Kendini Feda, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim ve Başarısızlık alt boyutları, Utanç duygusunun önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.

6.1.5. Üniversite Öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile Gurur duygusu Arasındaki İlişki ile ilgili Sonuçlar

Erken dönem uyumsuz şemalar ölçeğinin, Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İç İçe geçme/Bağımlılık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, Kendini Feda, Terk edilme, Cezalandırılma, Kusurluluk, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ve Yüksek Standartlar alt boyutları ile Sürekli Suçluluk ve Utanç Ölçeğinin Gurur alt boyutu arasında yüksek düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

6.1.6. Üniversite Öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile Gurur Duygusunu Yordamasına ilişkin Sonuçlar

Şema Ölçeği'nin Karamsarlık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, Onay Arayıcılık, Duyguları Bastırma, Terk Edilme, Yüksek standartlar, Kusurluluk, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç İçe Geçme/Bağımlılık, Başarısızlık ve Duygusal Yoksunluk alt boyutları. Gurur duygusunun önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.

6.1.7. Üniversite Öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile Kendini Affedicilik Arasındaki İlişki ile ilgili Sonuçlar

Erken dönem uyumsuz şemalar ölçeğinin, Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İç İçe geçme/Bağımlılık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, Kendini Feda, Terk edilme, Cezalandırılma, Kusurluluk, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ve Yüksek Standartlar alt boyutları ile Affedicilik Ölçeğinin kendini affedicilik alt boyutu arasında yüksek düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

6.1.8. Üniversite Öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile Kendini Affediciliği Yordamasına ilişkin Sonuçlar

Şema Ölçeği'nin İç İçe Geçme/Bağımlılık, Cezalandırılma, Onay Arayıcılık, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Karamsarlık, Terk Edilme, Duyguları Bastırma, Kusurluluk, Kendini Feda, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim ve Yüksek Standartlar alt boyutları. Kendini Affediciliğin duygusunun önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.

6.1.9. Üniversite Öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile Diğerlerini Affedicilik Arasındaki İlişki ile ilgili Sonuçlar

Erken dönem uyumsuz şemalar ölçeğinin, Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık,

İç İçe geçme/Bağımlılık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, Kendini Feda, Terk edilme, Cezalandırılma, Kusurluluk, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ve Yüksek Standartlar alt boyutları ile Affedicilik Ölçeğinin Diğerlerini affedicilik alt boyutu arasında yüksek düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

6.1.10. Üniversite Öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile Diğerlerini Affediciliği Yordamasına ilişkin Sonuçlar

Şema Ölçeği'nin Duyguları Bastırma, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç İçe Geçme/Bağımlılık, Kusurluluk, Onay Arayıcılık, Duygusal Yoksunluk, Sosyal izolasyon/güvensizlik, Karamsarlık ve Terk Edilme alt boyutları. Diğerlerini Affediciliğin duygusunun önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.

6.1.11. Üniversite Öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile Durumu Affedicilik Arasındaki İlişki ile ilgili Sonuçlar

Erken dönem uyumsuz şemalar ölçeğinin, Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İç İçe geçme/Bağımlılık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, Kendini Feda, Terk edilme, Cezalandırılma, Kusurluluk, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ve Yüksek Standartlar alt boyutları ile Affedicilik Ölçeğinin Durumu affedicilik alt boyutu arasında yüksek düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

6.1.12. Üniversite Öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile Durumu Affediciliği Yordamasına ilişkin Sonuçlar

Şema Ölçeği'nin Karamsarlık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz-denetim, Duyguları Bastırma, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Onay Arayıcılık, Yüksek Standartlar ve Cezalandırılma alt boyutları, Durumu Affediciliğin duygusunun önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.

6.2. Öneriler

6.2.1. Üniversite Öğrencilerinin suçluluk duygularını önlemek için, onların erken dönem uyumsuz şemalarının neler olduğu konusunda farkındalık geliştirilmeli ve öğrencilerde erken dönem uyumsuz şemaları tetikleyici davranışların ortaya çıkmaması için ebeveynler ve öğretim elemanları öğrencilere sağlıklı yetişkin olarak davranmalıdırlar.

6.2.2. Öğrencilerde suçluluk duygusu oluşmaması için onların kendilerini kusurlu hissetmeleri için hem aileler he de öğretmenler takdir etmeli ve onlara cesaret vermelidirler.

6.2.3. Öğrencilerde utangaçlık duygusunu önlemek için onların erken dönem uyumsuzluk şemalarını önleyici tutum ve davranışlar sergilenmelidir. Özellikle aileler ve öğretmenler öğrencilerde kusur bulan, cezalandıran ve karamsarlığı tetikleyen söz ve davranışlardan kaçınmaları gerekmektedir.

6.2.4. Öğrencilerde gurur duygusunun gelişimi ve öğrenci davranışını olumsuz etkilemesinin önüne geçmek için gurur duygusu ile ilgili öğrenci kendisine sınır koymalıdır. Yani kendisinin diğer insanlardan farklı ve ayrıcalıklı olması yerine kendisinin de diğer insanlarla benzer özelliklerinin olduğunu hem aile hem de öğretmenler bu konuda farkındalık geliştirmelidirler.

6.2.5. Öğrencilerde aşırı gururun önüne geçilmesi için hem aileler hem de öğretmenler onlardaki karamsarlık, yetersiz özdenetimin giderilmesi ve onay arayıcılığın önüne geçilmelidir. Bunu yapmak için de öğrencilere her zaman her istediklerini yapamayacaklarını hissettirmelidirler.

6.2.6. Öğrencilerin kendilerini affetmeleri için erken dönem uyumsuz şemalarını tedavi ettirmeleri ve diğer insanlarla her şeyini paylaşmadan ilişkilerine sınır koymalıdırlar.

6.2.7. Öğrencilerin başkalarını affedebilmeleri için içinden geldiği gibi hareket etmelidirler ve duygularını bastırmayarak ifşa etmelidirler.

6.2.8. Öğrenciler durumu affetmeleri için felaketleştirme düşünce hatasının önlemleri ve ayrıca her konuda haklı olduğu konusundaki düşünceden vazgeçmelidir.

6.2.9. Konu ile ilgili araştırmaların sınırlı olması nedeniyle farklı sosyo demografik gruplarda benzeri araştırmaların yapılması yararlı olabilir.

6.2.10. Bu araştırmanın çalışma grubunu oluşturan bireylerin cinsiyet açısından dağılımı homojen olmamıştır. Cinsiyet açısından dağılımın dengeli olduğu gruplar üzerinde yapılması yararlı olabilir.

KAYNAKÇA

- Ahmed, E. (2005), "Pastoral Care to Regulate School Bullying: Shame Management among Bystanders", *Pastoral Care*, Vol June; 23-29.
- Akbağ, M. ve Erden-İmamoğlu, S. (2010). "Cinsiyet ve Bağlanma Stillerinin Utanç, Suçluluk ve Yalnızlık Duygularını Yordama Gücünün Araştırılması", *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, S. 10(2), s. 651-682.
- Alessandri, S. M. ve Lewis, M. (1996). Differences in pride and shame in maltreated and nonmaltreated preschoolers. *Child Development*, 67, 1857-1869.
- Amber M. P. (2007), "Shame and Guilt: The Psychology of Sacramental Confession", *The Humanistic Psychologist*, Vol 35(2); 203–218.
- Arndt, J. ve Goldenberg, J. L. (2004). From self-awareness to shame-proneness: Evidence of causal sequence among women. *Self and Identity*, 3, 27-37.
- Ayverdi, İlhan (2005). *Misalli Büyük Türkçe Sözlük*, İstanbul: Kubbealtı Neşriyatı.
- Bagenholm, A., ve Gillberg, C. (1991). Psychosocial Effects on Siblings of Children With Autism and Mental Retardation: A Population-based Study. *Journal of Mental Deficiency Research*, 35, 291-307.
- Baker, E., Beech, A.R. (2004). Dissociation and variability of adult attachment dimensions and early maladaptive schemas in sexual and violent offenders. *Journal of Interpersonal Violence*, 19, 1119–1136.
- Baldwin, Kim M., John R. Baldwin ve Thomas Ewald. "The Relationship among Shame, Guilt, and Self-Efficacy", *American Journal of Psychotherapy*, 60(1), 2006, 1-21.
- Ball, S. A, ve Cecero, J. J. (2001). Addicted patients with personality disorder: Traits, schemas, and presenting problems. *Journal of Personality Disorders*, 15(1), 72-83.
- Ball, S. A., ve Young, J. E. (2000). Dual focus therapy for personality disorders and substance dependence: Case study results. *Cognitive and Behavioral Practice*, 7, 270-281.

- Baumeister, R. F., Stillwell, A. M. ve Heatherton, T. F. (1995). Interpersonal aspects of guilt: evidence from narrative studies. J.P. Tangney ve K.W. Fischer, (Ed.), *Self-conscious emotions* içinde (255-273). New York: The Guilford Press.
- Barasch, D.S. (2000). Dealing with guilt and shame. *Family Life*, Feb, 34-37. *Cilt 4, Sayı 2, Aralık 2008*
- Barrett, K. C., Zahn-Waxler, C ve Cole, P. M. (1993). Avoiders versus amenders- Implications for the investigation of guilt and shame during toddler-hood? *Cognition and Emotion*, 7, 481-505.
- Barrett, Karen, C. 1995. A Functionalist Approach to Shame and Guilt, (Çev) J. P. Tangney, ve Fischer, K. W., *Self – Conscious Emotions: Shame, Guilt, Embarrassment, and Pride*, New York: Guilford Press, ss. 25 – 63.
- Beck J.S (1995) *Cognitive Therapy : Basic and Beyond*, New York, Guilford Pres.
- Beck, A.T. (1976/2008). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar* (Çev A. Türkcan). İstanbul: Litera Yayınları.
- Blisset, J.M., Walsh, J., Harris, G. Jones, C, Leung, N., Meyer, C. (2006). Different core beliefs predict paternal and maternal attachment representations in young women. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 163–171
- Breugelmans, S. M., and Poortinga, Y.h. (2006). Emotion without a Word: Shame and guilt with raramuri Indians and rural Javanese. *Journall of Personality and Social psychology*, 91. 1111-1122.
- Broucek, F. (1991). *Shame and the self*. New York: Guildford.
- Brown, Lucy Scott ve John WRIGHT. (2003) “The Relationship Between Attachment Strategies and Psychopathology in Adolescence”, *Psychology and Psychotherapy, Research and Practice*, 76, 2003, 351-367.
- Bugay. A. ve Demir, A. (2011). Psychometric properties of the Turkish Version of Trait Shame and Guilt Scale. *The Eurasian Journal of Educational Research*, 45, 17-30.
- Bugay, A., ve Demir, A. (2010). A Turkish Version of Heartland Forgiveness Scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931

Bugay. A. , Demir, A. ve Delevi. R. (2012). Assessment of the reliability and validity of the Turkish version of Heartland Forgiveness Scale. *Psychological Reports*, 111(2), 575-584.

<http://www.amsci epub.com/doi/abs/10.2466/08.21.PR0.111.5.575-584>

Bybee, J.A., Moes, E., Sullivan, E.L., Zielonka, E., (2009), “Are gay men in worse mental health than heterosexual men? The role of age, shame and guilt, and coming-out”, *J. Adult Dev.* 16: 155–154.

Budak, S. (2005). *Psikoloji Sözlüğü*, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara.

Buss, Arnold, Iscoe, Ira, ve Buss, Edith, H. (1979). “The Development of Embarrassment”, *The Journal of Psychology*, S. 103, s. 227-230.

Cabiçimle, K., Prout, M., Marczyk, G. J. D., Shmidheiser, M., Yoder, S., ve Howlett, B. (2007). The early maladaptive schemas of self- mutilators: Implications for therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 21(1), 58-71.

Calvete, E., Estévez, A., López de Arroyabe, E., ve Ruiz, P. (2005). The Schema Questionnaire –short form structure and relationship with automatic thoughts and symptoms of affective disorders. *European Journal of Psychological Assessment*, 21(2), 90-99.

Caner, M. (2009). Evli bireylerde kendi ebeveynlerini algılama biçimleri, erken dönem uyum bozucu şemalar ve eşe yönelik değerlendirmeler arasındaki ilişkiler: şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Carducci, J.B. (2000). Shyness: The new solution. *Psychology Today*, 33, (1), 38--46.

Carpenter, T. P., Tignor, S. M., Tsang, J., Willet, A. (2016). Dispositional self forgiveness, guilt and shame proneness, and the roles of motivational tendencies. *Journal of Personality and Individual Differences*, 98, 53-61.

Christo, G. (1997). Child sexual abuse: Psychological consequences. *Psychologist*, 10, 205-209.

Cialdi, R. B., Daarby, B. L., Vincent, C. E. 1973. Transgression and altruism: A case for hedonism. *Journal of Experimental Psychology*, 9, 502-516

Cirhinlioğlu, Fatma, G., Güvenç, Gülden. 2011. “Utanç Eğilimi, Suçluluk Eğilimi ve Psikopatoloji”, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, c, 8/1, ss. 248 – 267.

Clark DA, Beck AT, Alford BA (1999) Scientific Foundations of Cognitive theory and Therapy of Depressions, New York, John Wiley ve Sons.

Cockram, D. M., Drummond, P. D., ve Lee, C. W. (2010). Role and treatment of early maladaptive schemas in Vietnam veterans with PTSD. *Clinical Psychology and Psychotherapy* 17, 165–182.

Cohen, A. B., Malka, A., Rozin, P., Chertfas, L. (2006). Religion and unforgivable offenses, *Journal of Personality*, 74(1), 85-118

Compos, J. J., Walle, E. A., Dahl, A., ve Main, A. (2011). Reconceptualizing emotion regulation. *Emotion Review*, 3, 26-35.

Cukor, D. (2004). The relation between parenting patterns, childhood events, and cognitive schema. *Dissertation Abstracts International: Section B: Science and Engineering*, 65, 432.

Çakır, Z. (2007). Antisosyal kişilik bozukluğunda erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik biçimleri ve şema sürdürücü başa çıkma davranışları arasındaki ilişkiler: şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara

Çapan, B. E. ve Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Affedicilik, *e-International Journal of Educational Research*, 5(4), 70-82.

Cleary, M., Horsfall, J. 2014. Forgiving, but not necessarily forgetting. *Issues in Mental Health Nursing*. 35. 562-564

Çeri, Ö. (2009). Vajinismus tanısı alan kadınlar ve eşlerinde temel bilişsel şemalar ile bağlanma stillerinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Darwin, Charles (2001). *İnsan ve Hayvanlarda Beden Dili*, (Çev. Orhan Tuncay), İstanbul: Gün Yayıncılık.tarihe bak

- DeRubies RJ, Tank TZ, Beck TA (2001) Cognitive therapy. *The Handbook of Cognitive Behavioral Therapies*, KS Dobson (ed), New York/London, Guilford Press, s. 349-393.
- DiBlasio, F.A. (1997). National conference of forgiveness in clinical practice. *The World of Forgiveness*, 1(2), 12-15.
- Dillon, R. S., 2001. Self-forgiveness and self-respect. *Ethics*, 112, 53-83
- Doyle, G. (1999). Forgiveness as an intrapsychic process. *Psychotherapy*, 36(2), 190-198.
- Dost, A., ve Yağmurlu, B. (2008). Are constructiveness and destructiveness essential features of guilt and shame feelings respectively. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 38 (2), 109-129.
- Dozois, D.J.A., Martin, R.A., Bieling, P.J. (2009). Early Maladaptive Schemas and Adaptive/Maladaptive Styles of Humor. *Cognitive Therapy and Research*, 33, 585–596.
- Edwards, D. (2013) “Using schemas and schema modes as a basis for formulation and treatment planning in schema therapy”, www.schematherapysouthafrica.co.za
- Enright, R. D., Freedman, S., Rique, J. 1998. The psychology of interpersonal forgiveness. *Exploring Forgiveness* (syf. 46-62) Madison, WI: The University of Wisconsin Press.
- Enright, R. D., ve Human Development Study Group. 1991. The moral development of forgiveness. *Handbook of Moral Behavior and Development*, 1, 123-152
- Enright, R. D., ve The Human Development Study Group (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40, 107–146.
- Erikson, E. H., (1968). *Identity, Youth, and Crisis*. New York: Norton.
- Erikson, Erik (1993). *Childhood and Society*, London: Paladin Grafton Books.
- Eren, E. (2007). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. Beta Basım, İstanbul.

- Fergus, T. A., Valentiner, D. P., McGrath, P. B., Jencius, S. (2010). Shame and guilt proneness: Relationships with anxiety disorder symptoms in a clinical sample. *Journal of Anxiety Disorders*, 24, 811–815.
- Ferguson, T. J., Stegge, H. ve Damhuis, I. (1991). Children's understanding of guilt and shame. *Child Development*, 62, 827-839.
- Fischer, A. H., Manstead, A. S. R. ve Mosquera, P. M. R. (1999). The role of honor related vs. individualistic values in conceptualizing pride, shame, and anger: Spanish and Dutch cultural prototypes. *Cognition and Emotion*, 13 (2), 149-179.
- Fitzgibbons, R. P. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy*, 23, 629-633.
- Freedman, S. (1998). Forgiveness and reconciliation: The importance of understanding how they differ. *Counseling ve Values*, 42, 200–216.
- Freeman, N. (1999). Constructive thinking and early maladaptive schemas as predictors of interpersonal adjustment and marital satisfaction. *Dissertations Abstracts International*, 59 9B.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., ve Brennan, K. A. (2000). An item-response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350-365.
- Gath, A. ve Gumley, D. (1987). Retarded Children and Their Siblings. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 28 (5), 715-730.
- Gander, Mary J., Gardiner Harry W., (1995) Çocuk ve Ergen Gelişimi, (Ed. Bekir Onur) İmge Yay., 2. Baskı, Ankara, s. 432;
- Glaser, B. A., Campbell, L. F., Calhoun, G. B., Bates, J. M., ve Petrocelli, J. V. (2002). The Early Maladaptive Schema Questionnaire-Short Form: A construct validity study. *Measurement and Evaluation in Counselling and Development*, 35, 2-13.
- Greenberg, Leslie S. ve Jeanne C. Watson. *Emotion-Focused Therapy for Depression*, Washington, American Psychological Association, 2006.
- Gilbert, P., Pehl, J. ve Allan, S. (1994). The phenomenology of shame and guilt: An

empirical investigation. *British Journal of Medical Psychology*, 67, 23-36.

Gillen, N., Wohl, M. J. A., ve Harasymchuk, C. (2012, January). Relational boredom and willingness to engage in infidelity: The role of self-forgiveness. Poster presented at the 13th annual meeting of the Society for Personality and Social Psychology (SPSP), San Diego, CA.

Gilligan, J. (2003). Shame, guilt and violence, *Social Research*, 70(4), 1149-1180.

Gore, E.J. ve O.J. Harvey. "A factor analysis of a scale of shame and guilt: dimensions of conscience questionnaire." *Personality And Individual Differences*, 19 (5), 1995: 769-771

Gramzow, R. ve Tangney, J. P. (1992). Proneness to shame and the narcissistic personality. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 369-376.

Greenberg, JS. ve Seltzer, MM. ve Orsmond, GI. (1999). Siblings of adult with mental illness or mental retardation: current involvement and expectation of Future Care giving. *Psychiatric Services*; 50:1214-9.

Hall, J. H., ve Fincham, F. D. (2008). The temporal course of self-forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27, 174–202

Harder, D.W., Cutler, L. ve Rockart, L. (1992). Assessment of shame and guilt and their relationship to psychopathology. *Journal of Personality Assessment*, 59(3), 584-604.

Harder, D.W. (1995). Shame and guilt assessment, and relationships of shame and guilt-proneness to psychopathology. J.P. Tangney ve K.W. Fischer, (Ed.), *Self-conscious emotions* içinde (368-392). New York: The Guilford Press.

Harris, A. E., ve Curtin, L. (2002). Parental perceptions, early maladaptive schemas, and depressive symptoms in young adults. *Cognitive Therapy and Research*, 26(3), 405–416.

Herman, J.L. (1992). Trauma and recovery. Basic Books. New York.

Hinrichsen, H., Waller, G., and Emanuelli, F. (2004). Social anxiety and agoraphobia in the eating disorders: Associations with core beliefs. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 192, 784–787.

Hirsch, J. K., Webb, J. R., Jeglic, E. L., 2012. Forgiveness as a moderator of the association between anger expression and suicidal behavior. *Mental Health, Religion and Culture*, 15(3), 279-300

Hoblitzelle, Wendy. "Differentiating and Measuring Shame and Guilt : The Relation Between Shame and Depression", Helen Block LEWIS (Ed.), *The Role of Shame in Symptom Formation*, London, Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 1987, 207-235

Hooge, I. E., Zeelenberg, M., ve Breugelmans, S. M. (2007), "Moral Sentiments and Cooperation: Differential influences of shame and guilt", *Cognition And Emotion*, Vol 21(5); 1025-1042.

Hunt, J. M. (2000). "Organizational Leadership and Shame".

Jacinto, G. (2010). Caregivers' coping and self-forgiveness after the death of a care-receiver. *Journal of Social Service Research*, 36, 206–215.

Jovev, M., ve Jackson, H. J. (2004). Early maladaptive schemas in personality disordered individuals. *Journal of Personality Disorders*, 18(5), 467-478.

Kağıtçıbaşı, Ç., (2013). *Günümüzde İnsan ve İnsanlar* (15. Baskı). İstanbul: Evrim Yayınevi.

Karaosmanoğlu, H.A., Soygüt, G., Kabul, A. (2011). Psychometric properties of the Turkish Young Compensation Inventory. *Clinical Psychology and Psychotherapy*.

Kaya, F. (2010). *Çocukluk Döneminde Yaşanan İstismarın Kişilerarası İlişki Tarzları Üzerindeki Etkisi: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Aracı Rolü*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kendall-Tackett, K. A., Williams, L. M. ve Finkelhor, D. (1993). Impact of sexual abuse on children: A review and synthesis of recent empirical studies. *Psychological Bulletin*, 113,164-180.

Konukçu, H. B., Akkoyunlu, S. ve Türkçapar, M. H. (2013). Early Maladaptive Schemas in Depressed Women and Its Relationship with Depression. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 2 (2), 98-105.

Kubany, E. S., ve Watson, S. B. (2003). Guilt: Elaboration of a multidimensional model. *Psychological Record*, 53(1), 51-90.

Köksal, F. ve Gençdoğan, B. (2007). Depresif olanlar ile olmayanların suçluluk, utanç ve öfke tarzlarının incelenmesi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9(1), 163-175.

Lansky, M. R. (1987). Shame and domestic violence. D.L. Nathanson (Ed.), *The many of shame* içinde (335-362). New York: Guilford.

Lawler-Row, K. A., Piferi, R. L. (2006), The forgiving personality: describing a life well lived?. *Journal of Personality and Individual Differences*, 41(6), 1009-1020.

Lawler-Low, K.A., Karremans, J.C., Scott, C. Edlis-Matityahou, M., Edwards, L. (2008). Forgiveness, physiological reactivity and health: The role of anger. *International Journal of Psychophysiology*, 68(1), 51-58

LeDoux, J. (1996). *The emotional brain*. New York: Simon ve Schuster

Ledoux, T., Winterowd, C., Richardson, T., Clark, J.D. (2010). Relationship of negative self-schemas and attachment styles with appearance schemas. *Body Image*, 7(3), 213–217.

Lee, C. W., Taylor, G., ve Dunn, J. (1999). Factor structure of the Schema Questionnaire in a large clinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 23(4), 441-451.

Leskela, Jennie, Dieperink, Michael, Thruas, Paul. 2002. “Shame And Posttraumatic Stress disorder”, *Journal of Traumatic Stress*, c, 15, ss. 223 – 226.

Lewis, M. (1992). *Shame: The exposed self*. New York: The Free Press.

Lewis, H. B. (1985). The role of shame in depression. M. Rutter, E.E. Izard ve P.B. Read, (Ed.), *Depression in young people* (325-339). New York : Guilford Press.

Lewis, H. B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. New York: International Universities Press.

Lewis, H. B. (1987). The role of shame in depression over the life span. H. B. Lewis, (Ed.), *The role of shame in symptom formation* içinde (29-50). Hillsdale, N.J: Erlbaum.

- Lindsay-Hartz, J., De Rivera, J. ve Mascolo, M. F. (1995). Differentiating guilt and shame and their effect on motivation. J. P. Tangney ve K.W. Fischer, (Ed.), *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride* içinde (274-300). New York: The Guilford Press.
- Lindsay-Hartz, J. (1984). Contrasting Experiences of shame and guilt. *American Behavioral Scientist*, 27, 6, 689-704.
- Lutjen, L. J., Sifton, N. R., Flannely, K. J. (2012). Religion, forgiveness, hostility and health: A structural equation analysis. *Journal of Religion and Health*, 51(2), 468-478.
- Lutwak, N. ve Ferrari, J. R. (1996). Moral affect and cognitive processes: Differentiating shame from guilt among men and women. *Personality and Individual Differences*, 21 (6), 891-896
- Macaskill, A.2012. Differentiating dispositional self-forgiveness from other-forgiveness: Associations with mental health and life satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(1), 28-50
- Maltby, J., Macaskill, A., Day, L. 2001. Failure to forgive self and others: a replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability and general health. *Journal of Personality and Individual Differences*. 30(5), 881-885
- Manstead, A. S. R. (2010). Social psychology of emotion. In R. F. Baumeister ve E. J. Finkel (Eds.), *Advanced social psychology: The state of the science*. (pp. 101-137). New York, NY: Oxford University Press.
- Marks, M. J., Trafimow, D., Busche, L. K., Oates, K. N. 2013. A Function of forgiveness: Exploring the Relationship between mood and forgiving. 1-9
- Marshall, J. L., 2014. The politics of apology. *Pastoral Psychology*, 63, 489-501
- Mason, O., Platts, H., Tyson, M. (2005). Early maladaptive schemas and adult attachment in a UK clinical population. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 78, 549–564.
- McCullough, M. E., ve Worthington, E. L., Jr. (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality*, 67, 1141–1164.

- McCullough, M.E.ve Worthington, E.L., Jr. (1995). Encouraging clients to forgive people who have hurt them; Review, critique, and research prospectus. *Journal of Psychology and Theology*, 22, 3-20
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43-55.
- McGinn, L. K., Cukor, D., ve Sanderson,W. C. (2005). The relationship between parenting style, cognitive style and anxiety and depression: Does increased early adversity influence symptom severity through the mediating role of cognitive style. *Cognitive Therapy and Research*, 29(2), 219–242.
- McHale, S. M. ve Gamble, W.C. (1987). Sibling Relationships and Adjustment of Children With Disabled Brothers and Sisters. *Journal of Children in Contemporary Society*, 19, 131-158.
- Meyer, C., Gillings, K. (2004). Parental bonding and bulimic psychopathology: The mediating role of mistrust/abuse beliefs. *International Journal of Eating Disorders*, 35, 229–233.
- Meyer, C., Leung, N., Feary, R., Mann, B. (2001). Core beliefs and bulimic symptomatology on non-eating disordered women: The mediating role of borderline characteristics. *International Journal of Eating Disorders*, 30, 434–440.
- Meyer, T.J., Miller, M.L., Metzger, R.L., Barkovec, T.J. (1990). Development and validation of the Penn State Worry Questionnaire. *Behavioral Research and Therapy*, 28, 487-495
- Miller, S. (1991) *Shame in context*. New York: Norton.
- Morris, W. N. 1992. A functional analysis of the role mood in affective systems. *Review of Personality and Social Psychology, emotion*
- Morrison, N. K. (1987). The role of shame in schizophrenia. H. B. Lewis, (Ed.), *The role of shame in symptom formation içinde* (pp.51-87). Hillsdale, N.J: Erlbaum
- Myers, E., Hewstone, M., Cairns, E. (2009). Impact of conflict on mental health in Northern Ireland: The mediating role of intergroup forgiveness and collective guilt. *Political Psychology*, 30(2), 269-290

Nathanson, D. L. (1987). A timetable for shame. D. L. Nathanson, (Ed.), *The many of shame* (1-63). New York: Guilford 1987.

Nixon, C. L. ve Cummings, E.M. (1999). Sibling Disability and Children's Conflicts Involving Family Members. *Journal of Family Psychology*, 13(2), 274- 285.

Nordahl, H. M., Holthe, H., ve Haugum, J. A. (2005). Early maladaptive schemas in patients with or without personality disorders: Does schema modification predict symptomatic relief? *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 12, 142– 149.

Orth, U., Berking, M., ve Burkhardt, S. (2006). Self-conscious emotions and depression: Rumination explains why shame, but not guilt, is maladaptive. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 1608-1619.

Öztürk, Özlem. 2005. "İstanbul H Tipi Cezaevinde Kalan Ergenlerde Suçluluk – Utanç Duygusunun Değerlendirilmesi", Yüksek Lisans Tezi, Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Özbaş, A. A., Sayın, A. ve Çoşar, B. (2012). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav öncesi anksiyete düzeyi ile erken dönem uyumsuz şema ilişkilerinin incelenmesi. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*. 1(2), 81-89.

Quiles, Z. N., ve Bybee, J.A., (1997), "Cronic and predispositional guilt: Relations to mental health, prosocial behavior, and religiosity" *Journal of Personality Assessment*, 69, 104–126.

PARROT, W. Gerrod (2001). *Emotions in Social Psychology: Essential Readings*, New York: Psychological Press.

PIERS, Gerhart ve SINGER, Milton B. (1972). *Shame and Guilt: A Psychoanalytic and A Cultural Study*, New York: W. W. Norton ve Company.

Pinto-Gouveia, J., Castilho, P., Galhardo, A., and Cunha, M. (2006). Early maladaptive schemas and social phobia. *Cognitive Therapy and Research*, 30, 571–584.

Potter-Efron, R.T. (1989). *Shame, Guilt and Alcoholism: Treatment Issues in Clinical Practice*. New York: The Hawort Press.

PLUTCHIK, Robert (1991). *The Emotions*, Maryland: University Press of America.

- Riek, B. M., Mania, E. W. 2012. The antecedents and consequences of interpersonal forgiveness: A Meta analytic review. *Personal Relationships*, 19(2), 304-325
- Rijkeboer, M. M., Van den Berghb, H., ve Van den Bouta, J. (2005). Stability and discriminative power of the Young Schema-Questionnaire in a Dutch clinical versus non-clinical population. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 36, 129–144.
- Riso, L. P., Froman, S. E., Raouf, M., Gable, P., Maddux, R. E., Turini-Santorelli, N. ve diğ. (2006). The Long-Term Stability of Early Maladaptive Schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 30 (4).
- Rittenmeyer, G. J. (1997). The relationship between early maladaptive schemas and job burnout among public school teachers. *Dissertations Abstracts International*, 58, 5A.
- Rohde-Brown, J., ve Rudestam, K. (2011). The role of forgiveness in divorce adjustment and the impact of affect. *Journal of Divorce ve Remarriage*, 52, 109–124.
- Romans, S. E., Martin, J., ve Mullen, P. E. (1997). Childhood sexual abuse and later psychological problems: Neither necessary, sufficient nor acting along. *Criminal Behavior and Mental Health*, 7, 327-338.
- Sandage, S.J., Jankowski, P. J. (2010). Forgiveness, spiritual instability, mental health symptoms, and well-being: Mediator effects of differentiation of self. *Psychology of Religion and Spirituality*, 2(3), 168-180
- Sarıtaş, D. (2007). *Anne Kabul-Red Algısının Ergenlerin Psikolojik Sıkıntılarına Etkisi: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Aracı Rolü*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- SCHNEIDER, Carl D. (1977). *Shame, Exposure, and Privacy*, Boston: Beacon Press.
- Shah, R., Waller, G. (2000). Parental style and vulnerability to depression– The role of core beliefs. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 188, 19–25.
- Sheffield, A., Waller, G., Emanuelli, F., Murray, J., ve Meyer, C. (2005). Links between parenting and core beliefs: Preliminary psychometric validation of the Young Parenting Inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 29(6), 787-802.

Sheffield, A., Waller, G., Emanuelli, F., ve Murray, J. (2006). Is comorbidity in the eating disorders related to perceptions of parenting? Criterion validity of the revised Young Parenting Inventory. *Eating Behaviors*, 7, 37-45.

Sıgır, Ü., Tabak, A. ve Sağır, A. (2010). Çalışanlarda suçluluk ve utanç duygusunun cinsiyet-yaş durumuna göre mukayesesi ve örgütlerde utanç yönetiminin kullanılması, C.Ü. İİBF Dergisi, 11(1), 71-85.

Silfver, M. (2007);; “Coping with Guilt and Shame” : A Narrative Approach.

SOLOMON, Robert C. (2007). *True to Our Feelings: What Our Emotions Are Really Telling Us?* New York: Oxford University Press. *Journal of Moral Education*, 36(2), 170-179.

Songar, Ayhan (1980) Psikiyatri, Psikobiyoloji ve Ruh Hastalıkları, İstanbul.

Soygut, G., ve Savaşır, I. (2001). The relationship between interpersonal schemas and depressive symptomatology. *Journal of Counseling Psychology*, 48(3), 359-364.

Soygüt, G. ve Çakır, Z. (2009). Ebeveynlik biçimleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerde kişilerarası şemaların aracı rolü: şema odaklı bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2), 144-152.

Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: Young şema Ölçeği-Kısa Form 3’ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 75-84.

Soygüt, G., Çakır, Z. ve Karaosmanoğlu, A. (2008). Ebeveynlik biçimlerinin değerlendirilmesi: Young Ebeveynlik Ölçeği’nin psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 11(22), 17-30.

Spranger, S. C., Waller, G., ve Bryant-Waugh, R. (2001). Schema avoidance in bulimic non-eating-disordered women. *The Journal of Eating*

Strelan, P., McKee I., Calic, D., Cook, L., Shaw, L. (2013). For whom do we forgive? A functional analysis of forgiveness. *Journal of the International Association for Relationship Research*, 20, 124-139.

- Tangney, J. P. (1995). Shame and guilt in interpersonal relationship. J. P. Tangney ve K.W. Fischer, (Ed.), *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride içinde* (pp. 114-139). New York: The Guilford Press.
- Tangney, J. P., Burggraf, S. A. ve Wagner, P. E. (1995). Shame-proneness, guilt-proneness, and psychological symptoms. J. P. Tangney ve K.W. Fischer, (Ed.), *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride* (pp.343-367). New York: The Guilford Press.
- Tangney J. P. ve Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. New York: Guilford Press.
- Tangney, J. P., Miller, R. S., Flicker, L. ve Hill-Barlow, D. (1996). Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotions? *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1256-1269.
- Tangney, June Price, ve Salovey, P. (2000). "Problematic Social Emotions: Shame, Guilt, Jealousy, and Envy", *The Social Psychology of Emotional and Behavioral Problems*, ed. Robin M. Kowalski ve Mark R. Leary, Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Tangney, J. P., Wagner, P., Fletcher, C., ve Gramzow, R., (1992), "Shame into anger? The relation of shame and guilt to anger and self-reported aggression", *Journal of Personality and Social Psychology*, 101, 469–478.
- Thimm, J. C. (2010). Mediation of early maladaptive schemas between perceptions of parental rearing style and personality disorder symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41, 52–59.
- Toussaint, L. L., Owen, A. D., Cheadle, A. 2012. Forgive to live: Forgiveness, health and longevity. *Journal of behavioral Medicine*. 35(4), 383-392.
- Toussaint, L., Friedman, P. (2009). Forgiveness, gratitude, and well-being: The mediating role of affect and beliefs. *Journal of Happiness Studies*, 10(6), 635–654
- Tracy, J. L., ve Robins, R. W. (2004). Putting the self into self-conscious emotions: A theoretical model. *Psychological Inquiry*, 15, 103-125.
- Turner, H. M, Rose K. S., ve Cooper, M. J. (2005). Parental bonding and eating disorder symptoms in adolescents: The meditating role of core beliefs. *Eating Behaviors*, 6, 113–118.

- Unoka, Z., Tolgyes, T., Czobor, P. (2007). Early maladaptive schemas and body mass index in subgroups of eating disorders: a differential association. *Comprehensive Psychiatry*, 48, 199–204.
- Vitz, P. C., Meade, J. M. (2011). Self-forgiveness in psychology and psychotherapy: A critique. *Journal of Religion and Health*, 50(2), 248–263.
- Vlierberghe, L.V., Braet, C., Bosmans, G., Rosseel, Y., Bögels, S. (2009). Maladaptive Schemas and Psychopathology in Adolescence: On the Utility of Young's Schema Theory in Youth. *Cognitive therapy and research*, 34(4) 316-332.
- Waller, G., Shah, R., Ohanian, V., Elliot, P. (2001). Core beliefs in bulimia nervosa and depression: The Discriminant validity of Young's schema questionnaire. *Behavior Therapy* 32, 139-153.
- Wallbott, H. G. ve Scherer, K. R. (1995). Cultural determinants in experiencing shame and guilt. J. P. Tangney ve K.W. Fischer, (Ed.), *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride* içinde (465-487). New York: The Guilford Press.
- Webb, J. R., Toussaint, L., Conway-Williams, E. 2012. Forgiveness and health: Psycho-spiritual integration and the promotion of better healthcare. *Journal of Health Care Chaplaincy*. 18(1-2), 57-73
- Welburn, K., Coristine, M., Dagg, P., Pontefract, A., ve Jordan, S. (2002). The Schema Questionnaire—Short Form: Factor analysis and relationship between schemas and symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 26(4), 519–530. The mediation role of basic psychological needs satisfaction. *Journal of Counseling Psychology*. 52, 591–601.
- Wilson, J. (2001). Shame, guilt and moral education, *Journal of Moral Education*, 30(1), 185-206.
- Witvliet, C., Ludwig, T. E., VanderLaan, K. L., 2001. Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, psychology, and health. *Psychological Science*, 12, 117-123
- Wohl, M. J. A., DeShea, L., Wahkinney, R. L. 2008. Looking within: Measuring states self-forgiveness and its relationship to psychological well-being. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 40, 1–10.

Wohl, M. J. A., Pychyl, T. A., ve Bennett, S. H. (2010). I forgive myself, now I can study: How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination. *Personality and Individual Differences*, 48, 803–808.

Wohl, M. J. A., ve Thompson, A. (2011). A dark side to self-forgiveness: Forgiving the self and its association with chronic unhealthy behaviour. *British Journal of Social Psychology*, 50, 354–364.

Wohl, M. J. A., McLaughlin, K. J., (2014). Self-forgiveness: The good, the bad, the ugly. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(8), 422-435

Worthington, E.L., Greer, C. L., Hook, J. N., Davis, D. E., Gartner, A. L., Jennings, D. J., Toussaint, L. 2010. Forgiveness and spirituality in organizational life: Theory, status of research, and new ideas for discovery. *Journal Management, Spirituality and Religion*, 7(2), 119-134.

Young, J. E. (1990). Cognitive therapy for personality disorders: a schema focused approach. Sarasota, FL: Professional Resource Press.

Young, J. E. ve Brown, G. (1990). Young schema questionnaire. New York: Cognitive therapy Center of New York.

Young, J. E., Klosko, J. S., Weishaar, M. E. (2009). Şema Terapi. (Çeviren: T. V. Soylu). İstanbul: Litera Yayıncılık. (Eserin aslı, 2003'te yayımlanmıştır)

Zahn-Waxler, C., ve Robinson, J. (1995). Empathy and guilt: Early origins of feeling of responsibility. In J.P. Tangney ve K.W. Fischer (Eds.), *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride* (pp. 143-173). New York: The Guilford Press.

Zarem, Sara (2006). A homage to Helen Block Lewis, 2006 Shame Symposium, <http://internationalpsychoanalysis.net/wp-content/uploads/2007/07/zarempaper.pdf> (Erişim: 21.01.2012)